Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта

Администрации города Иваново

**Муниципальное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа № 10**

*Утверждено*

*Решением педагогического совета*

*от 27 сентября 2017г.*

*Директор МБУ ДО ДЮСШ №10*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Дашин*

**П Р О Г Р А М М А**

**дополнительной предпрофессиональной подготовки**

**в области физической культуры и спорта**

**по плаванию**

**Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки**

**по виду спорта плавание, утверждённого приказом Министерства спорта**

**Российской Федерации от 03. 04. 2013 г. № 164**

*Срок реализации программы 10 лет.*

***г. Иваново***

***2017 год***

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ..............................................................................4

* 1. Общие положения……………………………………………………………………....4
  2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности………………….….4
  3. Специфика программы…………………………………………………….…………….6
  4. Специфика организации тренировочного процесса…………………….…………......8

**Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**…………………………………………………………...12

2.1. Нормативные документы…………………………………………………………………...12

2.2. Этапы спортивной подготовки, ………………………………………..…..………………13

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки …18

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности ..............................................19

2.5. Режимы тренировочной работы...........................................................................................20

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…………………………………………………………………………...21

2.7. Предельные тренировочные нагрузки……………………………………………………30

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности………………….31

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.............................31

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки................34

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки………………………………………...34

2.12. Структура годичного цикла ..................................................................................................35

**Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**.........................................................................................37

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий…………..……………………37

3.2. Обеспечение безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований........................................................................................................................24

3.3. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……………………………… ..39

3.4 Планирование спортивных результатов…………………………………………………44

3.5. Программный материал для практических занятий ……………………………………45

3.6. Педагогический и врачебный контроль..........................................................................73

3.7. Психологический контроль………………………………………………………..……77

3.8. Биохимический контроль….……………………………………………………………..78

3.9. Воспитательная работа и психологическая подготовка……………………….………79

3.10. Теоретическая подготовка…………………………………………….………………….85

3.11. Восстановительные средства и мероприятия …………………………………………..93

3.12. Антидопинговые мероприятия .........................................................................................95

3.13. Инструкторская и судейская практика..............................................................................98

**Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**..................................98

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность……………….…………98

4.2. Результаты реализации программы …………………………………………………......100

4.3. Виды контроля и контрольно-переводные нормативы……………………………….102

**Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**……………………107

**Раздел 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** …….…..109

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1 Общие положения**

Программа подготовлена авторским коллективом МБУ ДО ДЮСШ № 10 в составе:

***Петренко О.В .*** *заместитель директора по УВР;*

***Жаров А.И.*** *заместитель директора по МР;*

***Квардакова Т.К.*** *старший тренер-преподаватель ;*

***Корчевой В.А.*** *инструктор-методист;*

На современном этапе развития общества и образования физическая культура и спорт становятся ключевыми направлениями в социальной политике нашей страны. Одними из важнейших параметров, определяющих успех личности, являются общая работоспособность, отсутствие вредных привычек и работа над укреплением здоровья. Здоровье человека невозможно без физического благополучия и его совершенствования через систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Именно физическая культура и спорт являются универсальными средствами самореализации и самосовершенствования человека, его самовыражения и развития.

**1.2 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам: в процессе плавания спортсменом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются. В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравновешивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обусловливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении и работа отдельных органов: печени, сердца, почек, а также позвоночника - существенно облегчается, поэтому плавание является важным элементом здорового образа жизни и уникальным средством профилактики самых разнообразных заболеваний. Только плавание способно создать ощущение невесомости и свободы. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Несомненным преимуществом плавания является его сравнительно низкая травматичность и отсутствие вибрационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат, от которого страдают многие бегуны и велосипедисты. Вода щадит мышцы. Расслабление и равномерное сопротивление способствует избавлению от мышечного напряжения и болей, вызванных тренировками на земле. Перегрев в плавании практически невозможен. Вода в 20 раз лучше проводит тепло, чем воздух, поэтому можно тренироваться с повышенными нагрузками.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Плавание – не только жизненно необходимый навык, но и один из наиболее массовых и популярных видов спорта. Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах. Плавание включает шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафеты. Плавание является вторым, после легкой атлетики, видом спорта по количеству разыгрываемых медалей.

**1.3 Специфика программы**

Настоящая программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ, осуществляющих образовательную деятельность по плаванию и является основным документом работы спортивной школы. Данная программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно- оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных (УТ) группах и группах спортивного совершенствования (СС), которые организуются в МБУ ДО ДЮСШ № 10.

***Основные цели и задачи программы:***

* Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.
* Формирование личности спортсменов с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
* Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказания помощи в профессиональном самоопределении.

Нормативная часть программы определяет продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст занимающихся, минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах, задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по годам обучения. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно 7-18 лет.

**1.4 Специфика организации тренировочного процесса**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года (52 недели). Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводиться тренировочные мероприятия (сборы). В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 6-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается самостоятельно по рекомендациям тренера.

На этапах спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Предпрофессиональной подготовка пловцов должна строиться на основе следующих ***методических положений:***

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

-преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

-поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

-своевременное начало спортивной специализации;

-постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

-одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах дополнительной предпрофессиональной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

-учет закономерностей гендерных и возрастных особенностей развития;

-постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном годе спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

***Основными формами тренировочного процесса являются:***

* тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тематическому планированию с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
* теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, подобного ранга;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание занятий в ДЮСШ составляется с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях

Организация тренировочного процесса по плаванию несет экономические затраты, она требует как минимум спортивного бассейна (желательно длиной не менее 25 метров) и спортивного зала для занятий «сухим плаванием». Бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование, необходимые для занятий плаванием Плавание, как вид спорта, требует определенной экипировки, как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

Занятия плаванием, как видом спорта, подразумевают прохождение ребенком определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:   
1. Мониторинг результатов медицинского обследования . 2. Мониторинг выступлений учащихся в соревнованиях различного ранга.   
3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.   
4. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Нормативные документы**

Данная программа дополнительной предпрофессиональной подготовки по плаванию для МБУ ДО ДЮСШ № 10 разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.84 ч.4;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329- ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

- приказ Минспорта РФ № 164 от 3 апреля 2013 г. "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание";

- приказ Минспорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Минспорта РФ № 731 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказ Минспорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

**2.2.** **Этапы спортивной подготовки**

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

***Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП)***

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

*Основные задачи подготовки:*

* + укрепление здоровья и закаливание;
  + устранение недостатков физического развития;
  + овладение жизненно необходимым навыком плавания;
  + обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
  + развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
  + формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
  + воспитание морально-этических и волевых качеств.

***Этап начальной подготовки (НП)***

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 7-8 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до 3-х лет. По окончанию этапа НП необходимо выполнение 2-3 юношеского разряда по плаванию.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

После подтверждения своей готовности заниматься дальше дети переходят на следующий - тренировочный этап.

*Основные задачи этапа начальной подготовки:*

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
* формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение жизненно необходимых навыков плавания;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

***Учебно-тренировочный этап***

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

*Основные задачи учебно-тренировочного этапа:*

* укрепление здоровья, закаливание;
* 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 на развитие аэробной выносливости;
* формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
* к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
* воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

***Этап спортивного совершенствования (СС)***

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

*Основные задачи подготовки:*

* повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
* постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
* дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
* формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

* + анализ физического развития и освоения спортивных навыков обучающимися;
  + сдача контрольных нормативов с целью комплектования групп;
  + просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей и специальной физической и плавательной подготовке (выполнение необходимого спортивного разряда по плаванию). При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения, при условии наличия свободных мест в данной группе.

Рекомендуемый возрастдля этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала и рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, и плавательной подготовке представлены в разделах характеристик и рекомендаций по этапам подготовки данной программы.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) - СанПиН 2.4.4. 1251-03 утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г, № 27.

В *спортивно - оздоровительных группах* возраст занимающихся - от 7 до 18 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель.

При невозможности зачисления в *группы начальной подготовки* всех желающих рекомендуется производить отбор на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям обучения плаванию по решению комиссии. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности.

На *учебно-тренировочный этап* зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по плавательной и физической подготовке, установленных данной программой.

На этап *спортивного совершенствования* рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ (ПЕРИОДОВ) ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап совершенствова  ния спортивного мастерства | Весь период | 1 | 4 – 8 | 10 | 24 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | Устанавливается образовательной организацией | 8 – 10 | 12 | 18 |
| Начальной специализации | 10 – 12 | 14 | 12 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | Устанавливается образовательной организацией | 12 – 14 | 20 | 8 |
| До одного года | 14 – 16 | 25 | 6 |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15 – 20 | 30 | до 6 |

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Пропорциальное соотношение видов спортивной подготовки по этапам многолетней тренировки, обеспечивает оптимальное сочетание разных средств тренировки в годичном цикле в зависимости от этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 | 28-42 | 12-25 |
| Специальная физическая подготовка  (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 28-42 | 40-52 |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 | 15-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 |

**2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта плавание**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в плавании.

**Спортивные соревнования -**способ демонстрации, сравнения и оценки определѐнных способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию. Основные старты в Олимпийском плавании приходятся все-таки на весенне-летний период. В таблице приводятся планируемые показатели соревновательной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

**2.5. Режим тренировочной работы**

Комплектование учебных групп и режим работы в спортивной школе, происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов. Переход учащихся в следующие группы обучения и соответственное увеличение физических и психологических нагрузок обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами.

Возраст детей при зачислении в группы зависит от индивидуально-биологического возраста, пола и физической подготовленности. Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективным проведением тренировочного процесса.

Объем тренировочной работы в неделю является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов;

- в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов

Так же во время проведения специализированных тренировочных сборов, учебная нагрузка может быть увеличена. Но общий годовой объем учебного плана для каждого года обучения, должен соответствовать требованию данной программы.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования**

Физиологические особенности плавания и спорта вообще, требуют от человека отличного здоровья, хорошей и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, психологической подготовленности к работе в различных климатических условиях, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости.

Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в плавании - общие для всех видов спорта на выносливость. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).

Физическое развитие учащихся спортивных школ строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличатся по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста и развития физических качеств и их сенситивные периоды.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

**Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охваты­вает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пу­бертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, соб­ственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.). Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным рос­том тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетатив­ных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием ак­тивности половых желез и совершенствованием деятельности всех функ­циональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем сни­жаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с мак­симальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наи­более важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением ес­тественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением тем­па прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достига­ет полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети од­ного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста при­нято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нор­мальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и био­логического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормаль­ных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертат­ную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрас­тными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает пред­посылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется воз­можность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательно­го воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной про­изводительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных спо­собностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного есте­ственного прироста.

**Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию** Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца. У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134±6; у подростков-127±7; у юношей -123 ± 8. Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровен0сных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по нескольку часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

**Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию**

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей. Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости. У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13 —16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

**Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию**

Пловцы ДЮСШ к 15—17 годам обычно имеют 7—8-летиий стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20—30% выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25—30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях около предельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому. На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений. В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых «благ» жизни

**2.7. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА**

**ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество  часов в   неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 |
| Количество   тренировок в   неделю | 3 - 4 | 3 – 5 | 7 - 8 | 9 – 12 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 364 | 468 | 468 |

**2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Соревнователь  ная  нагрузка | Объем | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| этап начальной  подготовки | | | тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | |
| до 1  года | свыше года | | до  2-х  лет | свыше 2-х лет | | до 1  года | свыше года | |
|  |  | 3-й  год | 4-й  Год | 2-й  год | 3-й  год |
| Количество  соревнований | Мин. | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | 14 | 16 |
| Макс | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Количество дней  соревнований | Мин. | 1 | 3 | 4 | 9 | 12 | 12 | 14 | 14 | 18 |
| Макс | 3 | 4 | 8 | 13 | 16 | 16 | 19 | 19 | 28 |
| Количество  тренировочных  стартов | Мин. | 170 | 440 | 750 | 1450 | 1850 | 2150 | 2700 | 3100 | 3500 |
| Макс | 230 | 560 | 850 | 1650 | 2050 | 2350 | 3000 | 3400 | 3700 |
| Количество стартов  в соревнованиях | Мин. | 24 | 32 | 40 | 110 | 170 | 210 | 280 | 300 | 360 |
| Макс | 30 | 40 | 50 | 120 | 190 | 230 | 320 | 360 | 440 |

**2.9.  Минимальные требования к экипировке,** **спортивному инвентарю и оборудованию**

Для спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по плаванию, необходимо наличие определенной инфраструктуры спортивных сооружений.

Обязательными являются:

1. Плавательный бассейн с разделительными дорожками стандартной длины 25 или 50 метров.
2. Тренажерный зал с инвентарем и тренажерами для развития общей и специальной физической подготовки.

Минимально-необходимое обеспечение учащихся спортивной школы спортивным инвентарем и экипировкой необходимой для проведения спортивной подготовки по плаванию указано в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица          измерения | Количество изделий |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование                                        и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной              для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование     спортивной      экипировки    индивидуального   пользования | Единица  измерения | Расчетная      единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | Тренировочный    этап (этап     спортивной   специализации) | | Этап спортивного совершенствования мастерства | |
| Коли-  чество | Срок    эксплу- атации  (лет) | Коли-  чество | Срок    эксплу- атации  (лет) | Коли-  чество | Срок    эксплу- атации  (лет) |
| 1. | Беруши | пар | На       занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм          (комбинезон)    для плавания | штук | На       занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Купальник       (женский) | штук | На       занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обувь для       бассейна        (шлепанцы) | пар | На       занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Очки для        плавания | пар | На       занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Плавки          (мужские) | штук | На       занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Полотенце | штук | На       занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Халат | штук | На       занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Шапочка для     плавания | штук | На       занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

**2.10. Количественный и качественный состав групп подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период подго**  **товки** | **Год подготовки** | **Минималь**  **ный возраст для зачисления** | **Наполняе**  **мость групп** | **Минимальные разрядные требования**  **на начало-конец**  **учебного года** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года** |
| **НП** | 1-й | 7 лет | 14-16 | - | Выполнение нормативов ОФП |
| 2-й | 9-10 лет | 12-14 | 3-2 юн |
| **УТГ** | 1-й | 11-13 лет | 10-12 | юн-3 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2-й | 11-13 лет | 10-12 | 3-2 |
| 3-й | 13-14 лет | 8-10 | 2-1 |
| 4-й | 13-14 лет | 8-10 | 1 (м); 1-КМС (д) |
|  | 5-й | 14-15 лет | 8-10 | КМС |  |
| **ССМ** | 1-й | 15-17 лет | 4-8 | КМС | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2-й | 17-18 лет | 4-6 | КМС |
| 3-й | 17-18 лет | 4-6 | КМС |

**2.11.**  **Объѐмы индивидуальной спортивной подготовки**

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В плавании самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по плаванию;

- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

**2.12. Структура годичного цикла подготовки пловцов**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Тренировочными микроциклами называют серии занятий, проводимых на протяжении 3-14 дней, но наиболее распространены микроциклы, совпадающие с продолжительностью календарной недели (7дней). Продолжительность микроциклов связана с периодом спортивной тренировки. В предсоревновательном или в соревновательном периоде продолжительность микроциклов может быть менее 7 дней.

Для систематизации средств спортивной подготовки с целью решения главных задач периодов подготовки планируются мезоциклы продолжительностью 3-6 недель. Планирование нагрузки по мезоциклам позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, целесообразное сочетание средств и методов спортивной подготовки, их взаимосвязь с психологическими, педагогическими и восстановительными мероприятиями, преемственностью в развитии различных качеств и способностей.

Построение годичной тренировки может основываться на одно-цикловом планировании (одного макроцикла), двухцикловом планировании (двух макроциклов), трехцикловом планировании (трех макроциклов). В каждом макроцикле выделяются периоды: подготовительный, соревновательный и в одноцикловом – переходный. При сдвоенных и строенных микроциклах переходный период планируется только один.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией;

- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки (на 52 недели) разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Календарные планы графики являются рабочим документом тренеров-преподавателей, они помогают наглядно демонстрировать динамику соотношения планируемой и выполняемой тренировочной нагрузки.

**Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Рекомендац**и**и по проведению тренировочного процесса**

При организации тренировочного процесса на отделении плавания особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий. Одним из главных условий хорошей организации занятий - является планирование тренировочного процесса по годам обучения, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам, как основным структурным блокам планирования.

Учебный год в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах  начинается с 1 сентября и заканчивается в конце июля, август месяц спортсмены проводят в спортивно - оздоровительном лагере 2-3 недели или самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму. На последних годах тренировочных групп планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований. Обычно всероссийский календарь соревнований по плаванию заканчивается в июле месяце. Далее следует короткий переходный период (самостоятельные тренировки и активный отдых 2-3 недели). Новый тренировочный год начинается с сентября.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки пловцов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение учащимися контрольных нормативов по годам обучения и уровень спортивных результатов.

**3.2. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Разнообразие тренировочных средств в плавании, требуют от занимающихся хороших знаний по технике безопасности.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

**Тренер обязан:**

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий .
5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять не более, чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность пловцов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,

- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для повышения спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки пловцов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Планируя соревновательную практику необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Соревнования по направленности и степени трудности должны строго соответствовать задачам и особенностям этапа подготовки пловца; ,
2. Соревнования должны соответствовать способностям спортсмена решать поставленные задачи;
3. Соотношение соревновательной и тренировочной практики должно способствовать наибольшей эффективности процесса подготовки спортсмена и полной реализации его возможностей на главных соревнованиях;
4. Программа соревнований, состав их участников должны обеспечивать жесткую конкуренцию, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов организма спортсмена.

В зависимости от решения тех или иных задач соревнования необходимо разделить на следующие уровни:

* + *подготовительные -* решают задачи адаптации пловца к условиям соревновательное борьбы, отработки рациональной технико - тактической схемы прохождения дистанции, приобретение соревновательного опыта;
  + *контрольные* - выявляют возможности спортсмена, эффективность тренировочного процесса, с учетом которой разрабатывается программа последующей подготовки;
  + *отборочные -* выполнение контрольных нормативов (завоевание высоких мест), позволяющих надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях;
  + *главные* - максимальная реализация накопленного в процессе тренировочного процесса потенциала и, как следствие, завоевание возможно более высоких мест.

Роль и место соревнований различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсмена. На первых ее этапах планируются только подготовительные и контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основными целями таких соревнований являются контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

На последующих этапах количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и главные соревнования, количество и роль которых достигает максимума на заключительных этапах подготовки.

Система соревнований ***по плаванию*** для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, региональных и т.д. соревнований.

В последние десятилетия в России сложился устойчивый календарь соревнований для 'различных возрастных групп:

* *младшие юноши (девочки 12 лет, юноши 14 лет)* участвуют во всероссийском фестивале по плаванию «Веселый дельфин», который проходит в 3 этапа:

1. этап - в ноябре - декабре - как городские или внутришкольные соревнования;
2. этап - в начале марта месяца - как отборочные соревнования на региональном уровне;
3. этап - в конце апреля - финальные соревнования между командами регионов России. '

Эти соревнования проводятся в форме многоборья с обязательными дистанциями - 200 м. комплексное плавания и 800 м. вольный стиль, а также одна дистанция 100 м. по выбору.

Эти старты условно можно отнести к итоговым для этапа *предварительной базовой подготовки.*

* *юноши (девушки до 14 лет, юноши до 16 лет)* участвуют в соревнованиях на первенство России среди младших юношей. Эти соревнования проходят также поэтапно:

1. этап - в ноябре - декабре - проходит на региональном уровне;
2. этап - в середине марта -отборочные, в виде ведомственных первенств или матчевых встреч;
3. этап - в мае - июне месяце - финальные соревнования сильнейших юных пловцов России. Один раз в два года сильнейшие пловцы России этой возрастной группы принимают участие в Европейском юношеском фестивале, который проходит в июле месяце.

Эта серия стартов условно подводят итог подготовки на этапе *специализированной базовой подготовки.*

* *юниоры (девушки до 16 лет, юноши - до 1 8 лет)* - помимо участия в соревнованиях со взрослыми спортсменами, также проходят серию отборочных соревнований для участия в юношеском Чемпионате Европы:
  + В декабре - Всероссийские соревнования среди сильнейших юниоров России;
  + В январе - Первенства Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга

(отборочные соревнования на Первенство России);

* + И в апреле мае - Первенство России (отбор на Первенство Европы).

Этими стартами в основном завершается этап *спортивного совершенствования.*

*Пловцы, имеющие подготовку «Мастер спорта» и выше* принимают участие в соревнованиях основного календаря Всероссийской Федерации плавания, которые проходят в три цикла:

1-осеннее-зимний:

* + Чемпионат Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (октябрь);
  + Чемпионат России (ноябрь) - отбор на Чемпионат Европы (мира) по короткой воде (декабрь).

2-зимний:

* + Чемпионаты Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (январь - февраль);
  + Чемпионат России (апрель - май) - отбор на Чемпионат Европы (мира, Олимпийские игры), которые проходят, как правило, в конце июля - начале августа.

3- весенне-летний:

* + Кубки Федеральных округов и г.г. Москвы и Санкт Петербурга (апрель- май);
  + Кубок России (июнь- июль)

Кубкам и Чемпионатам Федеральных округов предшествуют, как правило, соответствующие соревнования на региональном уровне.

В этих стартах принимают участие пловцы, проходящие подготовку на двух заключительных этапах - *спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.*

Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Поэтому, спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты, ведомства и федерации плавания должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - первенства Спортивных школ, в т.ч. и открытые, матчевые встречи, кубки т.п. Также необходимо предусмотреть, чтобы спортсмены, не прошедшие сито отбора на соревнования следующего уровня, имели возможность для старта по той же программе и в те же сроки на местных соревнованиях.

Соревнования для младших возрастных групп (учебный этап и этап предварительной базовой подготовки) желательно проводить в форме многоборья (выявление победителя по сумме очков на нескольких дистанциях).

Также в календарь включаются соревнования по упрощенной программе: «День спринтера», «День стайера», «День комплексиста», нестандартные дистанции и т.п .

Соревнования по ***физической подготовке*** в спортивной школе, как правило, проводятся дважды в году:

* + в октябре, подводящие итог работы (в том числе самостоятельной) в летний период;
  + в мае- июне, как сдачу контрольно- переводных нормативов.

Эти соревнования желательно проводить в виде многоборья (выявление победителя по сумме очков по всем дисциплинам) с использованием таблиц оценки результатов по ФП для возрастных групп по следующей программе:

1. день - подтягивание на перекладине, выкрут рук;

2 день - пресс за 30 сек., прыжок в длину с места;

3 день - бег 30 м. и кросс 2000 м.

Кроме этого в календарь могут быть включены соревнования по лыжной подготовке в период зимних каникул и различные соревнования, в т.ч. и по игровым видам спорта, в период подготовки в летних спортивно- оздоровительных лагерях или учебно-тренировочных сборах.

**3.4. Планирование спортивных результатов по этапам подготовки**

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей. Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели: итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

**3.5. Программный материал для практических занятий**

Условное деление тренировки пловца на пять видов подготовки — физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую — облегчает планирование этого сложного процесса, помогает классифицировать многообразные упражнения по их преимущественному воздействию на спортсмена, то есть совершенствовать технику, тактику, развивать физические или волевые качества, повышать функциональную подготовленность.

**Физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на всесторонне развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

**Общая физическая подготовка.**

Задачами общей физической подготовки являются:

* всесторонне развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы , выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
* создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;
* улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
* устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

**Специальная физическая подготовка** является специализированным развитием общей физическойподготовки.

Ее задачи:

* Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
* Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.
* Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

**Специальная техническая подготовка.**

Техника-основа спортивного мастерства. Овладение техники- знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике- педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения- целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике- не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные специальные упражнения, тренажеры и технические устройства используются в овладении спортивной техникой.

В последние годы техника спортивного плавания претерпела такие же значительные изменения, как и методика тренировки. Внешне сохранив свои прежние черты, техника плавания стала существенно отличаться даже от той, которую применяли раньше сильнейшие спортсмены мира. Высокий уровень всесторонней подготовленности современного пловца позволил изменить технику движений во всех способах: она стала темповой, силовой.

Техническая подготовка пловца складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена, то есть его индивидуальной манеры плыть любым из способов (особенно основным).

Высокая техника выполнения любого упражнения отличается не только эффективными, но и экономными движениями пловца. Она приобретается на основе познания закономерностей двигательной деятельности человека.

Упражнения на технику плавания, выполняемые спортсменом на суше и в воде, расширяют его двигательные способности, являются фундаментом для формирования у него стиля при плавании основным способом.

Стиль пловца, его манера выполнять то или иное упражнение в воде – наиболее

рациональный (оптимальный) вариант техники с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: конституции, уровня развития физических качеств, типа нервной деятельности и др.

**Тактическая подготовка**.

Спортивная тактика—искусство ведения борьбы с противником,умение пловца использовать свою физическую, техническую и морально- волевую подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. Спортивная тактика не терпит застывших форм. Поэтому подготовку пловца, направленную на ее совершенствование, важно подчинять решению главной задачи — развитию тактического мышления. Тактическое мышление проявляется в способности пловца мгновенно оценивать условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к победе.

**Морально-волевая подготовка** —важный и сложный процесс нравственного воспитанияспортсмена. Промахи в воспитательной работе тренера могут привести к пренебрежительному отношению спортсмена к труду, к социалистической собственности, противопоставлению личных интересов интересам коллектива, нарушению спортивного режима и т. д.

Проявление волевых качеств, например таких, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, настойчивость, решительность и смелость, выдержка и самообладание, не приходит само собой. Такие качества воспитываются в том случае, если занятия спортом становятся настоящей школой мужества.

***Средства обучения плаванию***

* + данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания. Полный их перечень с детальным описанием методики применения имеется в учебнике (Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М. : ФиС, 2001) и методическом пособии (Макаренко Л.П. Юный пловец. - М. : ФиС, 1983).
* *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 на велосипеде.

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

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

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

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

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

***Подготовительные упражнения для освоения с водой***

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

* формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных, вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
* освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
* устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению. Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды.
* испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

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

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

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

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды (*Приложение № 1)*; погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде *(Приложение № 2);* всплывания и лежания на воде(*Приложение № 3)*; выдохи в воду(*Приложение № 4)*; скольжения(*Приложение № 5)*.

Учебные прыжки в воду (*Приложение №6).*

Игры в воде *(Приложение № 7).*

***ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ***

***Методические указания по изучению техники***

Нижеперечисленные 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 на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

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

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

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

*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 без 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 изменившихся условиях;
* формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

***Упражнения для изучения техники***  *(Приложение № 8)*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ**

***Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок***

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием , согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

* + случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Рекомендации по методике исправления ошибок *(Приложение № 9)*

***Контроль технической подготовленности***

На этапе предварительной спортивной подготовки оцениваются обтекаемость (длина скольжения); плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе); чувство воды (экспертная оценка); техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

На последующих этапах многолетней подготовки для анализа техники плавания целесообразно применять надводную и подводную видеосъемку и оценку темпа и шага на соревновательной скорости.

Для оценки эффективности и экономичности гребковых движений рекомендуется выполнение тестов 3 х 50-100 м и 16 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА СУШЕ***

***Общие понятия***

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.

*К основным средствам общей физической подготовки относятся:*

* различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу приседе и т.п.);
* кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - до 1 часа;
* общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
* подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
* лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах (*Приложение № 10*)

***СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ***

***Зоны тренировочных нагрузок***

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия . Основным критерием для разграничении нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, 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.

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. Основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста представлены в  *Приложении № 11*. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя).

***Контроль уровня развития выносливости***

Уровень развития выносливости обусловливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

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

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

* *абсолютным показателям выносливости* относятся результаты на дистанциях различной длины испециальные тесты.

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

Для измерения уровня *относительной выносливости* (оценка умения удерживать скорость при увеличении длины дистанции) сопоставляются спортивные результаты на различных дистанциях.

***РАЗВИТИЕ СИЛЫ***

***Общие понятия***

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

*К видам силовых способностей относятся:*

* 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 работы мышц:

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

***Изометрический режим***

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).

* + 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).

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

***Изокинетический режим***

Это 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 величины 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. Далее приведены лишь основные упражнения*.*

***Средства и методы развития специальной силы***

* качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Био-кинетик»), 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 отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин *(см.* *Приложение* *).*

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.

***Средства 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*

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

*Гидротормозы*

* 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*

Эта 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».

* + 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.

Следует иметь 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).

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

Различия по величинам индексов в различных способах плавания не наблюдаются, 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. 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.

***СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ Общие понятия***

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

* + 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.
  + 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. 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.

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

***Упражнения для развития скоростных способностей***

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

***Контроль скоростных способностей***

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- 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.

***СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ***

***И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ***

***Развитие гибкости***

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных ,активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине, на 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 грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах *(Приложение № 12).*

***Контроль за уровнем подвижности в суставах:***

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

***Развитие координационных способностей:***

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

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

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

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег) . Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

3.6. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью:

* + оценки динамики физического развития,
  + уровня общей и специальной подготовленности,
  + функционального состояния организма,
  + адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

Этапный контроль:

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

Его задачами являются:

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

Физическое развитие:

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести:

* + длину тела,
  + длину стопы,
  + длину руки,
  + обхват груди,
  + массу тела,
  + жизненную емкость легких (ЖЕЛ),
  + кистевую динамометрию.

Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Текущий контроль

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

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончании, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояние организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля:

* + самочувствие,
  + сон, аппетит,
  + субъективная оценка настроения,
  + желания тренироваться,
  + физическая работоспособность,
  + наличие положительных и отрицательных эмоций.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты к крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:

* + резкое покраснение,
  + побледнение или синюшность кожи;
  + резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным);
  + значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей;
  + жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии — кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники (в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурным диспансере.

**3.7. Психологический контроль**

**Психологический контроль**над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена - физической, технической и тактической. Подготовка самого пловца перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

**3.8. Медико-биологический контроль**

**Медико-биологический контроль**осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурные диспансеры) и включает в себя следующие виды контроля:

*- углубленное медицинское обследование (УМО)*проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.;

*- этапное комплексное обследование (ЭКО),*используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки пловца, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- *текущее обследование (ТО)*проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости - своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами

3.9. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история» и т.п.)

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

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

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

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия- убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**3.10. Теоретическая подготовка**

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся, излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **ГНП- 1** | **ГНП-**  **св.1 г.** | **УТГ**  **до 2х** | **УТГ**  **-св 2х** | **ГСС** | **ГВСМ** |
| 1. | *Развитие спортивного плавания в России и за рубежом* |  | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | *Правила поведения в бассейне. Меры безопасности* | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 3. | *Гигиена ФУ и профилактика заболеваний* | 2 | 2 | 4 | 2 |  |  |
| 4. | *Влияние физических упражнений на организм человека* | 1 | 2 | 4 | 2 |  |  |
| 5. | *Врачебный контроль и самоконтроль.*  *Первая помощь при несчастных случаях* |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов,*  *передачи эстафеты, терминология.* | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | *Основы техники плавания и методики тренировки* |  |  | 2 |  |  |  |
| 8. | *Основы методики тренировки* |  |  |  | 4 | 3 | 3 |
| 9. | *Морально-волевая и интеллектуальная подготовка* |  |  |  | 3 | 4 | 4 |
| 10. | *Правила, организация и проведение соревнований* | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 11. | *Спортивный инвентарь и оборудование* |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Всего часов** | | **6** | **12** | **20** | **20** | **14** | **14** |

Теоретическая подготовка, как составная часть процесса тренировки, играет исключительную роль. С ее помощью на практике реализуется принцип сознательности: расширяется круг знаний спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда других дисциплин.

Теоретическая подготовка позволяет пловцу принимать активное участие в планировании и анализе тренировочных упражнений, наделяет его способностью правильно оценивать каждый свой шаг, каждое задание тренера.

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

***Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:***

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

***Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности:***

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь пострадавшим.

***Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:***

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

***Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека:***

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

***Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль***

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

***Тема 6. Морально-волевая подготовка:***

Пропаганда здорового образ жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

***Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки:***

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

***Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований:***

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

***Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование:***

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Содержание теоретической подготовки для групп начального обучения**

***Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:***

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

***Тема 2. Правила поведения в бассейне:***

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

***Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований:***

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

***Тема 4. Гигиена физических упражнений:***

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

***Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:***

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

***Тема 6. Техника и терминология плавания:***

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

**Содержание теоретической подготовки для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования**

***Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:***

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

***Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:***

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

***Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:***

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

***Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:***

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием.

Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе.

Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении.

Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

***Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:***

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

***Тема 6. Основы методики тренировки:***

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

***Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка:***

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы.

Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца . Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

***Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию:***

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

***Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование:***

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**3.11. Восстановительные средства и мероприятия**

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

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* + варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
  + использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
  + «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
  + тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
  + рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

*К их числу относятся:*

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

Медико-биологические средства

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

*Питание спортсмена-пловца можно считать рациональным, если оно:*

* + сбалансировано по энергетической ценности;
  + сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
  + соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
  + соответствует климатическим и погодным условиям.

*К физическим средствам восстановления относят:*

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

**3.12. Антидопинговые мероприятия**

Непрекращающийся рост спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования, требующий высокий уровень физической и психической работоспособности, устойчивости к значительным по интенсивности и объему нагрузкам. Одним из путей поддержания спортивной формы является широкое использование в спорте различных лекарственных средств. Наряду с применением незапрещенных средств и методов в спорте используются средства, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм.

Широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 70-80-е годы прошлого века в тяжелой атлетике, велоспорте, плавании, гребле, легкой атлетике и других видах. Был зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введению допинг - контроля на соревнованиях. В настоящее время существует проблема использования в спорте различных лекарственных средств, применяемых в избыточных количествах, неестественными методами, идущими в разрез с интересами здоровья спортсменов, принципами спортивной этики, которые стимулируют работоспособность спортсменов, с одной стороны, и нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме спортсмена - с другой. Однако запрет допингов отнюдь не означает исключения применения биологически активных, малотоксичных лекарственных средств в спорте для облегчения адаптации к нагрузкам, ускорения восстановления, профилактики физического и нервного перенапряжения. В Российской Федерации профилактикой и допинг-контролем охвачены только спортсмены национальных сборных команд, их основной и молодежный состав. И совершенно не охвачен профилактической работой спортивный резерв. Реализуемые образовательные программы в спортивных школахне пр едусматривают освоение знаний и навыков в проведении профилактической разъяснительной работы среди занимающихся спортом.

**Основные цели профилактики применения допинга:**

 обучение руководителей, методистов, тренеров-преподавателей ДЮСШ основам профилактической работы по применению допинга спортсменами;

* обучение руководителей, методистов, тренеров-преподавателей ДЮСШ современным принципам применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
* пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

По статистическим данным Всемирного антидопингового агентства за 2009 год было установлено 2 447 положительных проб у спортсменов, занимающихся олимпийскими и не олимпийскими видами спорта. Наибольшее количество положительных проб обнаружено у спортсменов по велоспорту, легкой атлетике, тяжелой атлетике, футболу, плаванию. Практически нет видов спорта, в том числе и в олимпийских видах спорта, где бы ни применялся допинг спортсменами. Среди обнаруженных препаратов, оказались анаболические агенты, стимуляторы, каннабиноиды, бета-2-агонисты, маскирующие агенты, пептидные гормоны. 1% положительных проб составили употребление спортсменами наркотиков, из которых около 85% составило употребление морфина. Особенно актуальным данная проблема является в связи с проведением XXII Олимпийских игр в г.Сочи в 2014 году. Основной целью Олимпийских игр является пропаганда олимпийских идеалов по соблюдению спортивной этики, разработка мер по сохранению здоровья спортсменов. Одной из государственных мер по профилактике допинга является организация разъяснительной деятельности среди занимающихся детским спортом.

В настоящее время допинг - контролем охвачены спортсмены национальных сборных команд: основной и молодежный составы. Совершенно не охвачен профилактической работой олимпийский резерв. Реализуемые образовательные программы в спортивных школах, училищах олимпийского резерва не предусматривают освоение знаний и навыков в проведении разъяснительной работы профилактики допинга среди занимающихся спортом. Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

3.13. Инструкторская и судейская практика

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

**Раздел 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку** **с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Система контрольно- переводных нормативов последовательно охватывает весь период подготовки спортивного резерва. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Для *спортивно-оздоровительных групп* нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для остальных групп выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

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

Основными критериями оценки занимающихся на всех остальных этапах являются:

* + выполнение контрольных нормативов по плавательной подготовке;
  + выполнение контрольных нормативов по физической подготовке;

интегральная оценка, включающая в себя:

* + отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
  + регулярность посещения занятий, и, как следствие освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
  + психологические характеристики спортсмена;
  + антропо - биологические показатели;
  + освоение теоретического раздела программы.

Оценка ***плавательной подготовленности*** обучающихся состоит из:

- зачета по техническойподготовке. Отсутствие нарушений правил соревнований при прохождении контрольной дистанции является зачетом;

- временных контрольных нормативов, которые составлены на основе разрядных требований ЕВСК. Невыполнение минимальных требований классифицируется как оценка - неудовлетворительно.

* По окончании ***начального этапа*** учащиеся обязаны проплыть 2 дистанции: 50 м. вольный стиль и 50 м. на спине.
* На ***учебном*** этапе учащиеся выполняют нормативы на 2-х дистанциях - 400 м вольный стиль, 100 м комплексное плавание ( или 4 х 50 всеми стилями).
* На этапе ***предварительной базовой подготовки*** учащиеся выполняют нормативы также по 3-м дистанциям по программе соревнований Всероссийского фестиваля «Веселый дельфин» - 800 м вольный стиль, 200 м комплексное плавание и 100 м по выбору.
* На этапе ***специализированной базовой подготовки*** спортсмены обязаны показать на соревнованиях нормативы на 2-х дистанциях: основной и дополнительной. Дополнительная дистанция классифицируется следующим образом. Например: пловцы, специализирующиеся в брассе выполняют норматив на любых дистанциях другим стилем или комплексным плаванием, а пловцы кролисты спринтеры, кроме тех же условий, могут показать результат на дистанциях 800 или 1500 м вольным стилем.
* На двух заключительных этапах берется 1 любой лучший результат на официальных соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования - норматив считается выполненным на региональных соревнованиях и выше, а на этапе высшего спортивного мастерства - на Чемпионатах и Первенствах Федерального округа и выше при условии положительной динамики.

**4.2. Результаты реализации Программы**

**Ожидаемые результаты**реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе *спортивно-оздоровительной*  *подготовки* занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, расчленено и согласовано с дыханием. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков. Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Э*тап начальной подготовки*

Прогнозируемые результаты:  
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;   
- утверждение здорового образа жизни;   
- воспитание физических и морально-этических качеств.   
Критерии оценок:   
- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;   
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;   
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.   
У*чебно-тренировочный этап*

Прогнозируемый результат:  
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;   
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию;   
- профилактика вредных привычек и правонарушений.   
Критерии оценки:   
*-* состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся детей;   
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся детей;

-освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию.   
- освоение теоретического раздела программы.   
*Этап спортивного совершенствования*

Прогнозируемый результат:  
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области, России.   
Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:   
- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;   
- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;   
- динамика спортивно-технических показателей;   
- результаты выступлений на областных, региональных всероссийских соревнованиях.

**4.3. Виды контроля и контрольно-переводные нормативы**

Контрольные нормативы по ***физической подготовке*** составлены с таким расчетом, чтобы они были максимально просты для выполнения и охватывали как можно больше физических качеств и групп мышц:

1. Бег 2000 м. - общая выносливость;
2. Подтягивания на перекладине из виса - сила мышц плечевого пояса;
3. Прыжок в длину с места - взрывная сила ног (для стартового прыжка);
4. Пресс за 30 секунд - специальная мышечная выносливость брюшного пресса;
5. Выкрут прямых рук вперед, назад - гибкость;
6. Бег 30 метров - спринтерские качества.
7. *Бег 2000 м,* проводится на дорожке стадиона (парка, сквера). Разрешается переходить на ходьбу. Время в мин, сек.
8. *Подтягивание на перекладине* из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены. Количество раз.
9. *Прыжок в длину с места:* толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат в см.
10. *Пресс за 30 секунд:* и.п.- лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой - сгибая туловище - коснуться локтями коленей, вернуться в исходное положение, коснуться локтями пола. Количество раз.
11. *Выкрут рук* с гимнастической палкой в руках хватом сверху вперед - назад. Измеряется расстояние в см. между кистями.
12. Без на *30 м:* на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результат - с точностью до десятых долей секунды.

Нормативы по физической подготовке на суше составлены таким образом, чтобы была видна динамика в развитии физических качеств, исходя из минимальных требований в начале пубертатного периода до модельных характеристик в конце. Оценки выставляются исходя из паспортного возраста, а не этапа или года подготовки.

Для зачисления на учебный этап учащиеся сдают только 2 норматива - выкрут рук и подтягивания на перекладине. На остальных - все 6 нормативов. На этапе спортивного совершенствования по решению тренерского совета спортсмены могут быть освобождены от сдачи нормативов по физической подготовке на суше.

***Теоретическая подготовка*** оценивается в форме зачетов путем опроса учащихся в группах по всем разделам, рекомендованным в данной программе.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по плавательной, физической подготовке и интегральной оценки занимающихся.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования может предоставляться возможность продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки, но не более одного раза и при условии наличия вакантных мест в данной группе. При улучшении результатов они могут быть восстановлены в тот год обучения, с которого были переведены.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек принимаются раздельно. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,3 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги в воде на привязи |  |  |  | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | | |
| Длина скольжения; м | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9 м; с | - | - | 7,3 | 7 | 6,7 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + | + |
| **Спортивные результаты** | | | | | |
| 200 м к/п | - | 3.08,0 | 2.42,0 | 2.30,0 | 2.25,0 |
| 800 в кролем на груди, разряд | - | 13.50,0 | 12.47,0 | 11.00,0 | 10.13,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции (начало года-конец года) | юн.-III | III-II | II-I | I | I-КМС |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 140 | 155 | 170 | 180 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 6 | 10 | 12 | 15 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 7,0 |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,8 | 9,16 | 9,4 | 9,2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | - | - | 26 | 28 |
| Сила тяги в воде на привязи | - | - |  | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 40 | 35 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | |
| Длина скольжения; м | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9 м; с | - | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + |
| **Спортивные результаты** | | | | |
| 200 м к/п | - | 3.35,0 | 3.06,0 | 2.47,0 |
| 800 в кролем на груди, разряд | - | 14.50,0 | 13.50,0 | 12.08,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции (начало года-конец года) | юн.-III | III-II | II-I | I-КМС |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивной подготовке.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 28 | 33 | 37 |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | + | + | + |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | + | + | + |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | КМС | КМС | МС |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попавшие в состав сборной команды России, состояние здоровья.

**Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

* 1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
  2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
  3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
  4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс, 2001.-80 с.
  5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и спорт, 1981.
  7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
  8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
  9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
  10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоро-в'я, 1990.
  11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
  13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
  14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ

/Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.

* 1. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
  2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
  3. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
  4. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.
  5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
  6. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1993.
  7. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. -М.: Физкультура и спорт, 1998.
  8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза., 2006
  9. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

Интернетресурсы:

1. www//russwimming.ru
2. www//swimming.ru
3. www//swimmvideo.

**Раздел 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  | "УТВЕРЖДАЮ" | | |
|  |  |  |  | Директор МБУДО ДЮСШ №10 | | |
|  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Дашин | | |
|  |  |  |  | "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. | | |
|  |  |  |  |  |  | |
| **Календарный план спортивных мероприятий по плаванию** | | | | | |  | |  |  |  |
| **МБУДО ДЮСШ №10 на 2017/2018 учебный год** | | | | | |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |
| № | Спортивные мероприятия | Сроки проведения | Место проведения | Участники соревнований | Источник финансирования | |
| **Октябрь** | |  |  |  |  | |
| 1 | Открытое первенство города Коврова по плаванию (25) | 01-03.10.2017 | г. Ковров | 20 | Родительские средства | |
| 2 | Отборочные соревнования МБУДО ДЮСШ №10 по плаванию | 04.10.2017 | г. Иваново | Юноши - 2003 г.р. и старше, девушки - 2005 г.р. и старше | Департамент МПиС Ивановской области, ИООО "Федерация плавания" | |
| 2 | Чемпионат и первенство ЦФО по плаванию (25 м) | 23-26.10.2017 | г. Руза | Юноши - 2003 г.р. и старше, девушки - 2005 г.р. и старше | Департамент МПиС Ивановской области, ИООО "Федерация плавания" | |
| **Ноябрь** | |  |  |  |  | |
| 3 | 9-ый открытый межрегиональный турнир по плаванию, посвящённый Дню энергетика | Согласно положению | г. Волгореченск | 20 | Родительские средства | |

Приложение № 1

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

*Задачи***:**

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

*Упражнения:*

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

Приложение № 2

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

*Задачи:*

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

*Упражнения*

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Приложение № 3

***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*

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «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.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «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).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «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.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Приложение № 4

***Выдохи в воду***

*Задачи:*

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

*Упражнения*

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

Приложение № 5

***Скольжение***

*Задачи:*

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

*Упражнения*

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Приложение № 6

***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***

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Приложение № 7

**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 Дает играющим задание:каждыйвид 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 локтевыхсуставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на 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 занять места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условийпроведения игры «лодочки» могут «расплываться» в 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». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив 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 на 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 те, 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 изадержать дыхание на 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 даетим указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

***«Морской бой»***

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на 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 на 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 напомнитьиграющим 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; по 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 на 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 на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

*Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствоватьколичеству «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 него - «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,чтобыудары мячом были не очень сильными и не 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 выполнятьпроизвольные 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 ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполнят упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания.* Перед началом игры напомнить ее участникам,что перед каждымнырянием 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 указани*я.При выполнении поворотов руководитель дает указание играющимпомогать 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 времялежания 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 на спине и на груди, «винт». Каждое их них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение 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 И 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 «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

* 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 обязательнонужно 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 вводу, 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» бьют лучше.

*Методические указания*.Объясняя участникам правила игры,следует подчеркнуть,чтопреимущество 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 нижнюючасть 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 наспине 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 входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется на груди и на спине.Игра проводитсятолько с детьми младших возрастов.

***«Торпеды»***

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, 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 на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд 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 тот, кто раньше займет это положение.

*Методические указания.* Игру можно проводить с неумеющими плавать,если глубина водыдоходит 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 нужносделать 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 на правильное исходное положениепри 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 на 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 должнапревышать 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 на 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 тот, кто дальше проскользит.

*Методические указания.* В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участникиодновременно, 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 тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могутиспользоваться 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 выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

*Методические указания.* Игра проводится с детьми,хорошо умеющими плавать.Играющихможно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от 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 команде ведущего 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 внимательнопроверять 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.

* 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. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников игра можетпроводиться 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 одинаковыйуровень подготовленности.

Приложение № 8

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

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

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

Основные методические указания:

* *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 э—6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.*

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные методические указания:

* *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 и.п. 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 на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

* + *упражнении 20: вначале делается два, затем 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*

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

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 на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиудар-ной 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 полу4, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

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

**Упражнения для изучения техники дельфина**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

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

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

1. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.
5. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
7. Плавание при помощи движений руками без круга.

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

1. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

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

*— в рабочем темпе.*

**Упражнения для изучения техники стартов**

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

*Стартовый прыжок с тумбочки*

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

*Старт из воды*

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

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

***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

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

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

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

***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.

Приложение № 9

***Кроль на груди***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**Совершенствование техники плавания.**

***Кроль на спине***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**Совершенствование техники плавания.**

***Брасс***

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

**Совершенствование техники плавания.**

***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.

1. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
2. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
3. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
5. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
6. 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.
7. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
8. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
9. 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.
10. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
11. 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.
12. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
13. 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.
14. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
15. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
16. 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.
17. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
18. То же, но с касанием кистями бедер.
19. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
20. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
21. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
22. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**Совершенствование техники плавания.**

***Старт с тумбочки и из воды.***

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

***Повороты***

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Приложение № 10

***Упражнения на расслабление***

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, 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 (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

***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 поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

***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.

Приложение № 11

***Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости*** ***юных пловцов разного возраста***

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | **9-10 лет** | |  | |  |
| 1 зона | 2-4 х (100-150), инт. 40-90 с | | | | | 200-400 к/пл [25] | |  |
|  | 1-2 х (200-300), инт. 60-120 с | | | | | 400-600 н/СП | |  |
|  |  | | |  | | 400 -800 | |  |
| II зона, | 16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с | | | | | 4-6 х 50, инт. 30-60 с | |  |
| развитие БВ-1 | 1-4 х 50 К, Н, инт. 60-90 с | | | | | 4 х 50 Н, инт. 30-50 с | |  |
| III зона, | 8-10 х 50 | | | (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с | | 6-12 х 50, К, Р, Н, инт. 30-50 с | |  |
| развитие БВ-2 | 3-6 х 100 | | | (75 К + 25 Н), инт. 60-90 с | | 10-16 X 25, инт. 30-40 с | |  |
| IV зона, | 4-8 х 25 К, Н, инт. 40-60 с | | | | | 50-100 | |  |
| развитие АГВ | 10-12 х 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с | | | | |  | |  |
| Узона, | 8-10 х 10 | | | К, Р, Н, инт. 30-40 с | | 4-6 х 25, инт. 60-90 с | |  |
| развитие СкВ | 6-8 х 15, инт. 35-45 с | | | | |  | |  |
| Переменное | 200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (11-111), инт. 60 с | | | | | | |  |
| плавание, | 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс + 100 | | | | | | |  |
| «горки» |  | | | **11 лет** | |  | |  |
| I зона |  | | |  | |  |
| 400-800 к/пл [25-50] | | | | | 2 х 800, инт. 2-3 мин | |  |
|  | 400-800 н/сп | | | | | 2-3 х 400, инт. 2-3 мин | |  |
|  | 800-1500 | | |  | | 5-6 х 200, инт. 60-90 с | |  |
| II зона, | 16-20 х 25 К, Р, Н, инт. 15-30 с | | | | | 6-10 х 100, инт. 30-40 с | |  |
| развитие БВ-1 | 10-16 х 50, инт. 20-30 с | | | | | 3-4 х (200-300), инт. 60-90 с | |  |
|  | 8-12 х 50 | | | Н, инт. 20-30 с | | 2-3 х 200 к/пл, инт. 50-60 с | |  |
|  | 4-6 х 100 | | | Н, инт. 30-40 с | | 5-8x100 к/пл, инт 40-60 с | |  |
|  | 12- 16 х 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-40 с | | | | | 2-3 х 200 Н, инт. 1-2 мин | |  |
| III зона, | 8 х 50 батт, инт. 40-60 с | | | | | 16-20 х 25 К, Н, инт. 30-40 с | |  |
| развитие БВ-2 | 2-4 х 100 батт, инт. 60-90 с | | | | | 8-12 х 50 К, Н, инт. 30-60 с | |  |
|  | 4-8 х (25 батт + 75 н/сп), | | | | | 4-6 х 100, инт. 40-60 с | |  |
|  | 2-3 х 200 | | | (50 батт + 50), инт. 40-90 с | | 2-3 х 200, инт. 60-120 с | |  |
|  | 6-8 х 100 | | | (75 К + 25 Н), инт. 40-60 с | | 400 | |  |
| IV зона, | 10-12 х 25 К, Н, инт. 40-60 с | | | | | 100-200 | |  |
| развитие АГВ | 2х(4х25),инт. 15-30с,отдых3-6мин | | | | | 1-2 х 100, инт. 2-3 мин | |  |
|  | 2-4 х 50, инт. 1-2 мин | | | | |  | |  |
| V зона, | 4-8 х 25, инт. 1-2 мин | | | | |  | |  |
| развитие СкВ | 10-15 х( 10-15), инт. 45-90 с | | | | |  | |  |
| Переменное | 300 к/пл + 200 брасс + 100 батт + 200 н/сп + 300, инт. 60 с | | | | | | |  |
| плавание, | 200 Н + 4 х 50 упражнения + 300 н/сп + 4 х 50 дыхание 3-5, инт. 60 с | | | | | | |  |
| «горки» | 400 и + 200 п + шо ш + шо щ инт 20\_40 с | | | | | | |  |
|  | 50+ 00 | | | н/сп+150 Н брасс+200 к/пл150 +100 Н н/сп+50 батт, инт. 60 с | | | |  |
| I зона |  | | | **12 лет** | |  | |  |
| 2-3 х 800, инт. 2-3 мин | | | | | 400-800 к/пл [25-100] | |  |
|  | 4-6 х (300-400), инт. 2-3 мин | | | | | 800-2000 | |  |
|  | | | | |  | |  |
|  | | 6-8x200, инт. 60 -90 с | | | | |  |
| II зона, | | 1-3 х | 400 | | к к/пл [25-50], инт. 30-60 с | | 20-30 х 25, инт. 15-20 с |
| развитие БВ-1 | | 3-5 х 200 к/пл, инт. 30-60 с | | | | | 16-20 х 50, инт. 20-30 с |
|  | | 5-8 х | 100 | | к/пл, инт. 20-40 с | | 8-15 х 100, инт. 20-40 с |
|  | | 400(25 батт + 25) | | | | | 4-6 х (150-200), инт. 3040 с |
|  | | 3-6 х | 200 | | (25 батг + 25), инт. 30-60 с | | 3-5 х(300-500), инт. 40-90. |
|  | | 1-2 х | 400 | | Н, инт. 2-5 мин | | 1-2 х 800, инт. 3-5 мин |
|  | | 8-10 х100 к/пл, инт. 40-60 с | | | | | 1000-1500 |
|  | | 16-20 х 25 Р, Н, К, инт. 30-40 с | | | | | 1-2 х 600 к/пл |
|  | | 1-3 х | 300-400, инт. 60-120 с | | | | 3-4 х 200 Н |
|  | | 4-6 х | 100 | | батт, инт. 40-90 с | | 4-8 х 50, инт. 1-2 мин |
|  | | 400 (50 батт + 50 кроль) | | | | | 3 х (150-200), инт. 2-5 мин |
|  | | 15-20 х (10-15) К, Н, инт. 40-60 с | | | | | 2-4 х 100 Н, инт. 60-90 с |
| III зона, | | 8-16 | х 50, инт. 30-50 с | | | | 4-6 х 200, инт. 40-60 с |
| развитие БВ-2 | | 2-5 х (4 х 100), инт. 30, отдых 2-5 мин | | | | | 6-12x100, инт. 30-60 с |
|  | | 10-16 х 50 батт, инт. 30-40 с | | | | | 800 (кроль, к/пл) |
|  | | 1-2x200 батт, инт. 90 -120 с | | | | | 8-10х 100 Н |
| IV зона, | | 12-16 х 25 К, Н, инт. 40-60 с | | | | | 2-3 х 100, инт. 2-3 мин |
| развитие АГВ | | 3-6 х (4 х 25), инт. 20-30 с, отдых З мин | | | | | 4-6 х 50 Н, инт. 40-60 с |
|  | | 2-3 х (4 х 50), инт. 30-40 с, отдых 4 мин | | | | | 100 -200 |
| V зона, | | 6-10 х 25 | | | К, Н, инт. 60-90 с | | 2-3 х 50, инт. 2-4 мин |
| развитие СкВ | | 6-10x25 (15 V + 10 I), инт. 40-60 с | | | | |  |
| Переменное | | 800 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25], инт 30-60 с | | | | | |
| плавание, | | 4x4x5011-П-Ш-1V, инт. 15-20-30-45 (с улучшением) | | | | | |
| «горки» | | 3 х 400II + 4 х 200III -I- 5 х 100III + 8 х 50IV, инт. 40-60 с | | | | | |

1. упражнения +16х50 всеми +300 Н н/сп +6 х 100 обратный к/пл, инт.20-40 с

*Начиная с 12 лет в тренировке юных пловцов может широко использоваться «гипоксическая»*

*тренировка. Упражнения БВ-1 с дыханием через 3, 5, 7 циклов по физиологическому воздействию относятся к упражнениям типа БВ-2.*

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I зона | 400-1200 к/пл [50], к/пл [100] | 600-1000 н/СП |
|  | 6-8 х (300-400), инт. 2-3 мин | 1500-3000 |
|  | 10-12 х 200, инт. 60-90 с | 2x1500, инт. 2-3 мин |
|  |  | 3-4 х 800, инт. 2- 3 мин |
| II зона, | 30-40 х25 К, Р, Н, инт. 15-20 с | 6-12 х (150-200), инт. 30-40 |
| развитие БВ-1 | 20-30 х 50, инт. 15-20 с | 4-8 х (300-400), инт. 30-60 с |
|  | 2-3 х 800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин | 2-4 х (800-1000), инт. 60-90 |
|  | 3-4 х 400 к/пл [25-50], инт. 1-2 мин | 1500-2000 |
|  | 6-8 х 200 к/пл, инт. 30-40 с | 600-800 Н |
|  | 10-16 х 100 к/пл, инт. 20-30 с | 15-20 х 100, инт. 20-40 с |
|  | 1-2x400, инт. 1-2 мин |  |
| III зона, | 600-800 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин | 12-16 х 50, инт. 20-40 с |
| развитие БВ-2 | 2-3 х400 к/пл [25-50], инт. 2-3 мин | 10-12 х 100, инт. 30-60 с |
|  | 2-3 х 200 батт, инт. 1-2 мин | 4-8 х (150-200), инт. 40-90 с |
|  | 6-8 х 100 Н, инт. 30-60 с | 2-4 х (300-400), инт. 40-120 с |
|  | 4-6 х 200 к/пл, инт. 1 -2 мин | 1-2 х (600-800), инт. 1-2 мин |
|  | 800 (25-50 батт + 25-50) | 6-10 х 100 батт, инт. 40-90 с |
|  | 2 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-4 мин | 16-20 х 50 Н, инт. 30-40 с |
|  | 3-5 х 200 Н, инт. 40-90 с |  |
| IV зона, | 2-4 х (4 х 50), инт. 20-30 с, | 4-6 х 50 К, Н, инт. 40-90 с |
| развитие АГВ | отдых 4 мин | 2-4 х 100, инт. 1 -2 мин |
|  | 4-8 х (4 х 25), инт. 15-20 с, | 100-200 батт |
|  | отдых 3 мин | 100-200 |
|  | 2-3 х 100 батт, инт. 90-120 с |  |
|  | 12-16 х 25 К, Н, инт. 30-40 с |  |
| V зона, | 6-10 х 25, инт. 60-90 с | 2-3 х 50, инт. 3-4 мин |
| развитие СкВ | 15-20 х 10-15, инт. 40 -60 с | 8 х 50 (50 V + 501), инт. 40 с |
| Переменное | 1000 II + 500 III + 400 III + 300 III + 200 III + 50IV, инт. 30 с | |
| плавание, | 3 х (10 х 50) П-П-Ш, инт. 15-15-10 с (с улучшением) | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |
| «горки» | 10 х 100 11 инт 20 с + 5 х 100 И, инт. 15 с + 5 х 100 III, инт. 10 с | | |
|  | 20 х 50=5 х (11+111 +1 V+V), инт. 10-20 с | |  |
|  | 800 = 400 + 200+100+100 Н-П1, инт. 10-15 с | |  |
|  | **14 лет (девочки с ускоренным биологическим развитием - с 13 лет)** | | |
| I зона | 400-1200 к/пл [50-100] | | 600-1000 н/СП |
|  | 8-10 х (300-400), инт. 2-3 мин | | 2000-3000 |
|  | 12-15x200, инт. 60-90с | | 2х(1500-2000),инт.2-3мин |
|  |  |  | 3-5 х 800, инт. 2-3 мин |
| II зона, | 20-40 х 50 К, Р, Н, инт. 15-30 с | | 2000-3000 |
| развитие БВ-1 | 20-30 х 100, инт. 20-30 с | | 20-30 X 50 Н, инт. 15-20 с |
|  | 10-12 х (150-200), инт. 20-40 с | | 10-16 х 100 Н, инт. 20-30 с |
|  | 4-6 х (300-400), инт. 30-60 с | | 5-6 х 200 Н, инт. 20-40 с |
|  | 2-3 х(800-1000), инт. 1-2 мин | | 1-3 х400Н |
|  | 10-16 х 100, инт. 30-40 с | | 800-1000 Н, Р |
|  | 2 х 800 к/пл [25-100], инт. 1-2 мин | | 20 х 50, инт. 20-30 с |
|  | 3-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 30-60 с | | 6-10 х 200 к/пл, инт. 20-40 с |
|  | 10-20 х 100 к/пл, инт. 20-40 с | |  |
| III зона, | 2 х(800-1000), инт. 1-2 мин | | 12-20х50,инт. 30-40с |
| развитие БВ-2 | 16-24 х 50 Н, инт. 20-30 с | | 10-16 х 100, инт. 30-60 с |
|  | 10-16 х 100 Н, инт. 30-60 с | | 4-6 х (150-200), инт. 30-90 с |
|  | 2-4 х 400 (50 батт + 50), инт. 2-3 мин | | 2-3 X (300-400), инт. 60-90 с |
|  | 5-8 х 200 (50 батт + 50), инт. 90-120 с | | 3-5 х 200 Н, инт. 40-60 с |
|  | 10-12 х 100 (50 батт + 50), инт. 30-60 с | | 400 Н |
|  | 2 х 600 к/пл [25-50], инт. 2-4 мин | | 10-12 х 50 батт, инт. 30-40 с |
|  | 2-4 х 400 к/пл [25-100], инт. 60-90 с | | 8-12 х 100 батт, инт. 40-60 с |
|  | 4-6 х 200 к/пл, инт. 40-90 с | | 800 (50 батт + 50) |
| IV зона, | 3-6 х (4 х 25), инт. 10-15 с, отдых 4 мин | | 12-16 х 25, инт. 40-60 с |
| развитие АГВ | 4-8 х (4 х 50), инт. 20-30 с, отдых 5 мин | | 4-6 х 50 К, Н, Р, инт. 40-90 с |
|  | 4-6x50 батт, инт . 60-90 с | | 2-4 х 100, инт. 1- 4 мин |
| V зона, | 15-20 х 10-15 К, Н, инт. 40-60 с | | 2-3 х 50, инт. 3-4 мин |
| развитие СкВ | 6-8 х 50 (20 батт V+30 I), инт. 30-40 с | | 8 -10 х 25 К, Н, инт. 60-90 с |
| Переменное | 100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200+100, инт. 60-90 с | | |
| плавание, | 800 + 400 + 200 + 400, инт. 40-60 с | |  |
| «горки» | 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50, инт. 30-60, отдых 2-3 мин | | |
|  | 150 + 2 х 75 + 3 х 50, инт. 60-90 с | |  |
|  | 1800 = 6 х (25 V + 25 I + 50IV + 501 + 75 IV + 75 I) | | |
|  |  | **15 лет и старше** |  |
| 1 зона | 800-2000 к/пл [50-100] | | 800-1500 н/СП |
|  | 6-12 х (300-400), инт. 2-3 мин | | 2000-5000 |
|  | 12-16 х 200, инт. 60-90 с | | 3х1500 инт. 2-3 мин. |
|  |  |  | 3-5 х 800, инт. 2-3 мин |
|  |  | |  |
| II зона, | 20-30 х 50 Н, инт. 10-15 с | | 20-40x50, инт. 5-15 с |
| развитие БВ-1 | 10-16х 100Н,инт. 15-20с | | 15-30 х 100, инт. 5-30 с |
|  | 6-10 х 200 Н, инт. 15-30 с | | 10-12 х 200, инт. 10-30 с |
|  | 2-3 х 800 к/пл [25-100], инт. 20-40 с | | 4-6 х (300-400), инт. 10-40 с |
|  | 3-5 х 400 к/пл [25-100], инт. 15-30 с | | 2-3 х 1500, инт. 1-3 мин |
|  | 8-10 х 200 к/пл, инт. 10-20 с | | 2000-3000 |
|  | 10-20x100 к/пл, инт. 5-15 с | | 800-1500 Н |
|  | 2-3 х (800 -1000), инт. 30-60 с | | 2-3 х 400 Н, инт . 30-40 с |
| III зона, | 400 + 200 Н+100+100 Н, инт. 30-40 с | | 16-20 х 50, инт. 20-30 с |
| развитие БВ-2 | 20-24 х 50 батт, инт. 15-30 с | | 10-16 х 100, инт. 20-40 с |
|  | 12-16 х 100 батт, инт. 20-40 с | | 4-8 х 200, инт. 20-60 с |
|  | 6-8x150 батт, инт. 20-40 с | | 3-4 х 400, инт. 20-90 с |
|  | 4-6 х 200 батт, инт. 30-60 с | | 4-5 х 300, инт. 20-60 с |
|  | 2-3 х 400 (50 батт + 50), инт. 40-90 с | | 2-4 х (800-1000), инт. 30-90 с |
|  | 4-6x200 (50 батт+50), инт. 2040 с | | 800-1200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 2 х 800 к/пл [25-100], инт. 30-60 с | | 20-30 х 50 Н, инт. 20-30 с |
| 2-3 х 400 | к/пл [25-100], инт. 20-60 с | 8-15 х 100 Н, инт. 20-40 с |
| 4-6 х 200 | к/пл, инт. 20-40 с | 4-8 х 200 Н, инт. 30-60 с |

8-12 х 100 к/пл, инт. 20-30 с

* + *группе упражнений на развитие БВ-2 относятся также упражнения, выполняемые на скоростях плавания, характерных для развития БВ-1 с дыханием через 5, 7, 9 и более циклов.*
* *подготовке мальчиков примерно с 14—15 лет и девочек с 13-14 лет значительные объемы упражнений для развития БВ-1 и БВ-2 выполняются с лопатками и дополнительными сопротивлениями.*

*Таким образом решаются задачи сопряженного развития функциональных и силовых способностей.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| IV зона, | 10-16 х 25 К, Н, инт. ЗО40 с | 4-8 | х 50, инт. 40-90 с |
| развитие АГВ | 4-8х(4x50),инт. 10-30с, отдых 2-3 мин | 3-5 | х 100, инт. 40с-4 мин |
|  | 150 + 2x75+ 3x50, инт. 60-90с | 4-8 | х 50 батт, инт. ЗО40 с |
| V зона, | 15-20 х 10-15, инт. 40-60 с | 2-3 | х 50, инт. 3^ мин |
| развитие СкВ | 8-15 стартовых ускорений по 15 м, инт. 60 с | 4-12 х 25, инт. 40-90 с | |
| Переменное | 100 + 200 + 400 + 800 + 400 + 200 + 100 (И-1П), инт. 30-60 с | | |
| плавание, | 3-5 х (400 + 300 + 200 + 100) (П-Ш), инт. 20-30 с, отдых 1, 5-2 мин | | |
| «горки» | 400 + 2 х 200 + 4 х 100 + 8 х 50 (П-ПЫУ), инт. 30-40 с, отдых 2-3 мин | | |

1. х (200 + 2 х 100 + 4 X 50) (Ш-1У), инт. 30-90 с, отдых 5-7 мин

4-8 х (50 + 50, инт. 5-10 с) (Ш-1У), отдых 4-7 мин

4-8 х (100 + 50, инт 5-15 с) (Ш-1У), отдых 4-7 мин

1000 (II) + 800 (II) + 600 (Ш) + 400 (III) + 200 батт (IV), инт. 20-40 с

Приложение № 12

***Упражнения для развития гибкости***

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.