



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 28.12.2024 № 211-СО

**Дополнительная общеразвивающая
программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «плавание»**

Программа разработана на основании: распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:

Стартовый уровень – 1 год (с 6 до 7 лет)

Базовый уровень – 2 года (с 7 до 8 лет)

Продвинутый уровень – 5 лет (с 9 до 13 лет)

Авторы разработчики:
Антонова Е.А., инструктор-методист

Санкт-Петербург
2024

Содержание

I.	Пояснительная записка	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	10
2.1.	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	10
2.2.	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	11
2.3.	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	12
2.4.	Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «плавание»	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	13
2.6.	Требования к обеспечению материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	14
2.7.	Планы применения восстановительных средств	15
2.8.	Планы антидопинговых мероприятий	15
2.8.1.	Определения терминов	15
2.8.2.	Общая информация по антидопингу	18
2.8.3.	План антидопинговых мероприятий	28
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.10.	Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля	23
2.10.1	Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся	23
2.10.2	Организации систематического медицинского контроля	25
2.11		26
2.12	Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля	27
2.12.1	Виды контроля подготовки	27
2.12.2	Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке	27
2.13.		29
III.	ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)	47
IV.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	48
V.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»	48

I. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее–Программа), имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Адресат

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 13 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме.
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.

- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА.

Актуальность реализации

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и подростков.

Образовательная среда на отделении плавания - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами плавания. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формировании установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «плавание» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий плаванием на физическое развитие детей.

Уровень освоения

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Объем и срок освоения

Таблица 1

Уровень подготовки		Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Стартовый уровень		До 234	с 6 до 7 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие физических качеств. Освоение базовых элементов плавания Укрепление здоровья.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
Базовый уровень	До года	До 234 часов	с 7 до 8 лет	Формирование теоретических знаний о плавании. Развитие общей и	- динамика прироста индивидуальных показателей физической

	Свыше года	До 416 часов		специальной физической, технической подготовки, освоение 4 способов плавания. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
Продвинутый уровень	До трех лет	До 728 часов	с 9 до 17 лет	Развитие функциональной подготовленности. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	До 936 часов			

Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств плавания для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить базовой технике плавания
- сформировать начальные теоретические знания, научить гимнастической терминологии;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям плаванием;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.);
- сформировать установки на ведение здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники плавания
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием

На базовом уровне:

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

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная. Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, походы, экскурсии.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного

таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их выполнению задач основной части занятия. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В неё входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук) и способом в целом.

Основная часть учебно-тренировочного занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия

В **заключительной части** занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце учебно-тренировочного занятия проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов занятия, сообщением домашнего задания.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает умственную и физическую работоспособность и создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных учебно-тренировочных занятиях. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утреннюю гимнастику необходимо выполнять на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. При выполнении физических упражнений

человеку требуется значительно (иногда даже в 10 раз) больше кислорода, чем в состоянии покоя. При мышечной работе дыхание и кровообращение становятся интенсивнее: число сокращений сердца с 70–80 увеличивается до 150 и более ударов в минуту, частота дыхания возрастает от 15–20 до 30–40 раз в минуту.

Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств учебно-тренировочного занятия. Для осуществления самостоятельного занятия необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;
- специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале учебно-тренировочного занятия может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробное учебно-тренировочное занятие оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Материально-техническое оснащение

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «плавание» (Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «плавание»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	1	6	7	15-25
Базовый уровень	2	7	8	15-30
Продвинутый уровень	5	9	13	12-24

*возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2 Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Таблица 4

Максимальное и Минимальное количество человек в группе

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	15	30
Продвинутый уровень	12	24

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестов индивидуального отбора.
	2-й		
	3-й		
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	

Продвинутый уровень	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора, выполнение спортивного разряда (3, 2, 1 юн.сп.р.). Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	2-й	СОп-2	
	3-й	СОп-3	
	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора, выполнение спортивного разряда (Ш, П, I сп.р.). Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)
	5-й	СОп-5	

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «плавание» (Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «плавание»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3-4,5	4,5	8	14	18
Количество тренировок в неделю	2-3	3	до 4	6	6
Общее количество часов в год	До 234	До 234	До 416	До 728	До 936

2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «плавание» (Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «плавание»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	19 - 24	19 - 24	24 - 28	28 - 33	32 - 38
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 6	3 - 6	3 - 6	3 - 9	3 - 12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Стартовый уровень

На учебно-тренировочные занятия по плаванию допускаются дети от 6 до 7 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по плаванию. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.

- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

Базовый уровень

На учебно-тренировочные занятия по плаванию допускаются дети от 7 до 8 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по плаванию. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

Продвинутый уровень

На учебно-тренировочные занятия по плаванию допускаются дети от 9 до 13 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по плаванию. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

2.6. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «плавание»

Таблица 8

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения подготовки по виду спорта «плавание» (Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «плавание»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Колокольчик судейский	штук	1
			на дорожку
3.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
4.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
5.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
6.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
7.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
			на 4 дорожки

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств

2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной

биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

Таблица 9

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+

<p>температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэрионизация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</p>				
---	--	--	--	--

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

2.8.1. Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8.2. Общая информация по антидопингу

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 10

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Стартовый/ базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

		антидопингово й культуры»		
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Полезные ссылки:



Официальный сайт РАА
«РУСАДА»



Дисквалификации



Образовательный
антидопинговый онлайн-курс



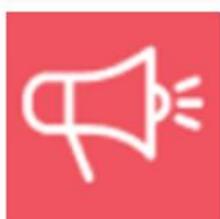
Официальный сервис по
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –
Министерство спорта
Российской Федерации



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС:
пошаговая видео-инструкция»



2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней

подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 11

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня	+
3.	Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню плавания, Новому году, 1 сентября)	+
4.	Наставничество над 1-2 новичками по плаванию. Обучение простейшим элементам плавания.	+

Таблица 12

Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	свыше трех лет
1.	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по плаванию.	+	+
2.	Практическая подготовка	+	+
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований о ОФП, СФП; Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в плавании, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.10.2. Организации систематического медицинского контроля

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Основные задачи медицинского контроля в плавании:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Медицинский контроль — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по плаванию на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно

прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «плавание», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 13

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают

отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «плавание».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «плавание» (Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «плавание»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	120	110
	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	-		без учета времени	
2.2.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «плавание» (Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «плавание»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

2.13 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 1.

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание" (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71597).
3. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 №613н.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554.
5. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
6. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
7. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-

Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.

8. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.

9. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5.

12. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD).
5. Программа проведения соревнований по системе FINA.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
- <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
- <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).
- <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской федерации плавания)

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПЛАВАНИЮ

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп стартового уровня подготовки

Составитель: инструктор-методист
Антонова Евгения Андреевна

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебный план график.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка.....
4.2.	Специальная физическая подготовка.....
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка.....
4.5.	Иные мероприятия.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы оберазвивающей подготовки пловцов групп стартового уровня обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «плавание», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

1. Набор детей для занятий плаванием, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.

3. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.

4. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

5. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

6. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

7. Привитие интереса к регулярным занятиям плаванием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Этап начальной подготовки первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах стартового уровня является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на базовом уровне, строится подготовка пловцов следующей квалификации.

Рабочая программа рассчитана до 234 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель					май					июнь					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
1.	Общая физическая подготовка	56	130	2,5	2,5	2,75	2	2,5	2	2,75	2,75	1,5	3	2,5	2,75	2	2,5	1,75	1,5	2	1,5	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	1,5	2,5			
2.	Специальная физическая подготовка	19	49	2	1,5	1	2	1	2	1	0,75	1,5	0,5	1,5	1,75	2	1,5	1,5	2,5	2	2,5	1,5	1	2	2	1	1	2,5	2			
4.	Техническая подготовка	18	44	1,5	1,5	1	2	1,75	2	2,25	2,5	1,75	2,5	2	1,5	1,75	2	2	2	1,75	1,75	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	2	1,5			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	8		1,5	1,25		0,75				1,25				0,25		0,75		0,25	0,25	1,5										
6.	Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	0																														
		100	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5			

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	2,5	2,5	2,75	2	2,5	2	2,75	2,75	1,5	3	2,5	2,75	2	2,5	1,75	1,5	2	1,5	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	1,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	2	1,5	1	2	1	2	1	0,75	1,5	0,5	1,5	1,75	2	1,5	1,5	2,5	2	2,5	1,5	1	2	2	1	1	2,5	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика																										
4.	Техническая подготовка	1,5	1,5	1	2	1,75	2	2,25	2,5	1,75	2,5	2	1,5	1,75	2	2	2	1,75	1,75	1,5	2,5	2	0,5	2,5	2,5	2	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1,5	1,25		0,75				1,25				0,25		0,75		0,25	0,25	1,5							
		4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (ОФП)														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	23	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	<p>В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	22	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	23	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Общая, специальная выносливость. Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p>

														Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 28. Координационные упражнения в беге Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии Занятие 31. Подвижные игры для развития координации	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	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.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 34. Акробатические упражнения.	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у пловцов, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки.

ИТОГО ЧАСОВ:	130	15	15	16	16	16	12	13	10	16	16	15	16		
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (СФП)															
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств на суше: Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы Занятия 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером.	8	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	Задачей специальной силовой тренировки на суше является повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при плавании спортивными способами. Динамические и кинематические характеристики движений должны быть приближены к условиям спортивного плавания.	
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств в воде: Занятие 37. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски. Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений только рук. Занятие 39. Плавание полной координацией различными способами.	8	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	Известно, что скорость плавания прежде всего зависит от мощности гребка. Основу же мощности составляет сила. На соревнованиях довольно часто можно наблюдать, как, начав дистанцию с хорошей техникой, пловец постепенно укорачивает гребок или снижает темп, в результате чего снижается скорость. 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.	
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на суше: Занятие 40. Упражнения	7	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Работа над повышением скоростных качеств проводится в два этапа: вначале совершенствуются отдельные составляющие скоростных	

для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.). Занятие 41. Упражнения для совершенствования быстроты движений.														способностей; затем происходит объединение различных компонентов в целостные двигательные акты. Так, можно отдельно отрабатывать максимальную силу стартовых движений, предельную быстроту реакции на стартовый сигнал.	
Физические упражнения на развитии специальных скоростных качеств на воде: Занятие 42. Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.	8	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	В плавании работа над скоростными способностями проводится на начальном этапе подготовки в небольших объемах с использованием хорошо освоенных плавательных движений. Средствами скоростной подготовки являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения и максимальной частоты движений.
Физические упражнения для развития выносливости на суше: Занятие 43. Различные виды передвижений. Занятие 44. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения для развития выносливости в воде: Занятие 45. Упражнения в полной координации. Занятия 46. Упражнения с помощью одних движений ногами. Занятия 47. Упражнения с помощью одних движений руками.	8	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	Развитие выносливости – необходимое физическое качество пловца. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. На учебно-тренировочном занятии для развития выносливости используются упражнения продолжительностью 8 и более мин. (800-1500 м).

Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца Занятие 48. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе. Занятие 49. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.	8	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	В зависимости от способа плавания изменяются требования к подвижности в отдельных суставах. При плавании дельфином, кролем на спине и на груди важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У пловцов-дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночника. Брассисты отличаются прежде всего большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопе и хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах.
Имитационные упражнения на суше Занятие 50. Упражнения на изучение положения тела Занятие 51. Упражнения для изучения движений ногами. Занятие 52. Упражнения для изучения движений руками.	8	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	Для успешного обучения плавательным движениям используются специальные упражнения, выполняемые на суше. Выполнение этих упражнений способствует успешному освоению техники плавания в воде. За счёт предварительного ознакомления на суше с упражнениями, имитирующими отдельные элементы плавания производится последовательное обучение умениям и навыкам плавания, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений.
ИТОГО ЧАСОВ:	49	5	6	5	6	6,5	4,5	4	5	5	4	6,5	4,5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ														
Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на груди: Занятие 53. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания Занятие 54. Упражнения для	15	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при

изучения техники движения рук и дыхания Занятие 55. Упражнения для изучения общего согласования движений															массовом обучении плаванию.
Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на спине: Занятие 56. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания Занятие 57. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания Занятие 58. Упражнения для изучения общего согласования движений	14	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1	1	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.
ИТОГО ЧАСОВ:	44	4,5	4,25	4,5	4,75	4,75	4,25	4,5	4,75	4,5	4,75	4,75	4,75	4,75	
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛ Я ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ															
Занятие 61. Физическая культура и спорт в России.	2	0,5			0,5	0,5						0,5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 62. История возникновения плавания и его развитие	2		0,5	0,5							0,5		0,5		Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Занятие 63. Техника и терминология спортивного плавания	2				0,5		0,5					0,5	0,5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плавание» Теоретические знания по технике их выполнения
Занятие 64. Правила поведения в	1,5	0,5		0,25			0,25				0,5		0,5		Требования к занимающимся в

бассейне и выполнение требований правил техники безопасности														бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 65. Гигиена физических упражнений	2		0,5		0,5						0,5		0,5	Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур
Занятие 66. Предупреждение травматизма.	1,5	0,5				0,5		0,25					0,25	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 67. Психологическая подготовка	2		0,5		0,5			0,5					0,5	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	13	1,5	1,5	0,75	2	1	0,75	0,25	0	1,5	1,5	1,25	1	
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	27	26,75	27,25	28,75	30,25	21,5	21,75	19,75	27	27,25	27,5	26,25	

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ (ОФП) – 130 часов.

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

1. 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;
2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене.
- То же в упоре лежа.
- Вис на шведской стенке.
- Вращение в запястьях, пальцы сцеплены в замок.
- Вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах.

- Круговые вращения двумя руками вперед, назад.
- То же попеременно.
- Круговые вращения плечами вперед назад.
- Мельница к прямым ногам.
- Одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.

- Подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине;
- Разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- Ходьба на руках «тачка», напарник держит за ноги стоящего на руках.
- Передвижения в планке

Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий.

- Планка
- Планка с попеременным подъемом рук плечам.
- Вис на шведской стенке.
- Боковая планка.
- Узкие отжимания от стены.

Занятие 5. Упражнения для расслабления мышц для рук.

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса;
- Расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- Сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- Вращение кистями по кругу;
- Плотно соединить ладони и пальцы. По очереди отвести в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.

- поднимание на носки,
- то же с гантелями в руках;
- поднимание на носки на 1 ноге,
- то же на шведской стенке,
- ходьба на носках с различным положением рук,
- ходьба полным приседе.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;
- круговые вращения стопой

Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра.

- Приседания с различным положением рук.
- Приседания на одной, двух;
- Из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке;
- Прыжки вверх, вперед;
- Выпады с продвижением вперед.

Занятие 9. Ходьба и бег.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.
- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Занятие 10. Прыжки.

- с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на ширину плеч. Слегка приподнять голову и плечи. Упереться кистями рук в бедра и удержать положение.

Занятие 12. Различные виды планок.

- Планка на локтях;
- Планка на прямых руках;
- Боковая планка;
- Обратная планка;
- Планка на локтях с поднятой ногой;

Занятие 13. Поднимание ног.

- Лежа на спине, подъем прямых ног;
- Лежа на спине, поочередный подъем ног;
- Лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- Стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- Подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания.

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- обратные боковые скручивания.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- скручивания

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, высокие махи ногами в различных направлениях.

Занятие 17. Выпады.

- Выпады правой, левой на месте
- Выпады с продвижением вперед
- Боковые выпады на месте
- Боковые выпады с продвижением вперед
- Выпады назад.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берпи»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу.
- Приседания на одной и на обеих ногах.
- Приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.
- Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.

- различные приседания с набивным мячом, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.
- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.
- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.
- Поднимание гантелей в стороны на бицепс, трицепс
- Броски набивного мяча из-за головы

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с пригибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса

в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, боком приставным шагом,
- Бег спиной вперед, с ускорениями,
- Бег со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени назад

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:

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

направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

Развитие активной гибкости способствует улучшению выполнения упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

- Наклоны туловища вправо-влево, руки за головой;
- Пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол;
- Широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;
- Стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже;
- Сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам.

Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

- И.П. — лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх);
- И.П. — сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); И.П. — лёжа на спине, ноги в стороны (разведение ног с помощью партнера);
- И.П. — лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает ноги за пальцы стоп (сгибание ног в коленных суставах партнером); «Вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками);
- И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).

Физические упражнения для развития координации:

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.

Занятие 28. Координационные упражнения в беге:

- Бег с изменением направления по сигналу свистка;
- Бег в медленном темпе, по одному сигналу свистка, присесть один раз;
- Бег 10 м из и.п. стоя (сидя) ноги скрестно;
- Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках:

- На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте;
- Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, в стороны
- Прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Прыжок на правой (левой) ноге с приземлением на левую (правую) ногу;
- Прыжки вперед с выпрыгиваем вверх и подтягиваем колена к груди как можно выше.

Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии:

- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
- Ходьба боком по гимнастической скамейке.
- То же с закрытыми глазами.
- Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.

- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.

Занятие 31. Подвижные игры для развития координации:

«Внимательные защитники» Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз.

«Пустое место» Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бегать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,
- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).
- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.

Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.

«День и ночь». Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: «День!» Игроки команды «Ночь» убегают в дом, а команда «День» их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков.

Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение. Например, помощник показал 2 пальца, вы можете показать 1 или 3.

Занятие 34. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;
- Два кувырка вперед.
- 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.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ(СФП) – 49 часа.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

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 учебно-тренировочного занятия.

Развитие силовых качеств

Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы.

- Подтягивания на высокой, низкой перекладине
- Подтягивания на скамейке
- Отжимания в упоре лежа
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку
- Выпрыгивания вверх в положение «стрелочка»
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны.

Занятие 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером:

- Захваты. Движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Важно, чтобы локти оставались неподвижными.
- Гребки двумя руками. Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Без промедления продолжайте движение руками назад; при этом положение локтей должно постоянно оставаться высоким.
- Окончание гребка.
- Поочередные гребки. Руки, двигаются попеременно: когда одна рука вытянута вперед, другая находится сзади.
- Одновременные гребки.

Занятие 37. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски.

- Плавание способом кроль на груди при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)
- Плавание способом кроль на спине при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе.
- Плавание способом баттерфляй при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Плавание способом брасс при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений только рук.

- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на груди на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 3, 5 циклов; плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на спине

Занятие 39. Плавание полной координацией различными способами.

- Проплавание отрезков (25,50,100, 200 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на груди
- Проплавание отрезков (25,50,100, 200 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на спине

Развитие скоростных качеств

Занятие 40. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.)

- в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал (свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, изменить направление движения на 180 или 360°
- выпрыгивание в «стрелочку» по свистку
- спринтерские беговые упражнения
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м по свистку

Занятие 41. Упражнения для совершенствования быстроты движений.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- скоростные движения ногами кролем (стопами, голеньями); имитация бега на месте и т.д.;
- скоростные движения руками кролем на груди, на спине, баттерфляем.
- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

Занятие 42. Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

- Скоростноепроплавание коротких отрезков 15,25 метров с максимальной интенсивностью способом кроль на груди

- Проплавание коротких отрезков 15,25 метров с максимальной интенсивностью способом кроль на спине
- Кратковременные ускорения (3-5 метров) взрывного характера способом кроль на груди/ на спине.
- Скольжение из воды, где акцент делается на скорость и дальность скольжения.
- Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак) способом кроль на груди/ на спине.
- Проплавание дистанций 50-100 м с ускорениями: 15-20 с максимальной скоростью, 30-35 м компенсаторно.

Развитие выносливости

Занятие 43. Различные виды передвижений.

- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.
- Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Занятие 44. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

Занятие 45. Упражнения в полной координации.

- Проплавание дистанций: 200, 400 метров. Способ плавания «кроль на груди», «кроль на спине»
- Проплавание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50 метров, 5 раз по 100 метров, 3 раза по 200 метров. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Проплавание дистанций: 100, 200, 400 метров. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Проплавание в виде 5, 10, 15, 20-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание в полной координации. Проплавание в виде: 10 минутное плавание + 10 минутное плавание (где за вторые 10 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 10 минут).

Занятия 46. Упражнения с помощью одних движений ногами.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 200, 400 при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50, 5 раз по 100 метров, 3 раза по 200 метров, при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 100, 200, 400 метров. При помощи ног. Способ плавания «комплексное плавание».

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе);
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде 5, 10, 15-ти минутного плавания без остановок при помощи ног.

Занятия 47. Упражнения с помощью одних движений руками.

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание дистанций: 200, 400. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, на спине.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50, 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 2 раза по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 5 раз по 200 метров (где 175 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе);
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде 5, 10, 15, 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).

Развитие гибкости

Занятие 48. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе.

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Занятие 49. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеними). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

Имитационные упражнения на суше

Занятие 50. Упражнения на изучение положения тела.

- 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).

- Лежа на животе принять положение «стрелочка», напрячь мышцы туловища, рук и ног, удерживать 10 секунд, далее расслабиться.
- И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок», вытянуться в стрелочку.
- Ходьба в положении «стрелочка»
- Стартовый прыжок из глубокого приседа.

Занятие 51. Упражнения для изучения движений ногами.

- И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.
- В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.
- В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть го лень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.
- В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.
- И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом

Занятие 52. Упражнения для изучения движений руками

- Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница».
- Разнонаправленные круговые движения руками
- И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные.
- И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна ру ка вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.
- И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону, выдох — при имитации опускания лица в воду.
- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость, быстроту, ловкость)

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ– 44 часа

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на груди.

Занятие 53. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

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

- И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками. Движения ногами кролем выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду.
- Плавание при помощи движений ногами, держа доску на вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища.

Занятие 54. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

- 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).
- И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).
- Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.
- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.
- 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.
- Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Занятие 55. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
- Плавание в полной координации с дыханием 3/3.
- 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.
- 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.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом кролем на спине:

Занятие 56. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

- 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.

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
- То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
- Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).
- Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
- То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.
- То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки)

Занятие 57. Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
- Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
- Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
- Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 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 пронесит над водой.

Занятие 58. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
- То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).
- Плавание кролем на спине 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
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению для кроля на груди).

IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ– 8 часов

Занятие 61. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием

Занятие 62. История возникновения плавания и его развитие.

Содержание: Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и дисциплинах в плавании

Занятие 63. Техника и терминология спортивного плавания.

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

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 65. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 66. Гигиена физических упражнений.

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

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к занимающимся
- гигиена мест занятий
- предупреждение травм
- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Уметь:

- навыки самообслуживания

Занятие 67. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение

технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым проплыть соревновательную дистанцию
- вести борьбу до конца.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПЛАВАНИЮ

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп базового уровня 1-го года обучения

Составитель:

Антонова Е.А., инструктор-методист

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

4.	Пояснительная записка.....
5.	Учебный план-график.....
6.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Теоретическая подготовка.....
4.2.	Общая физическая подготовка.....
4.3.	Специальная физическая подготовка.....
4.4.	Техническая подготовка.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы образовательно-подготовительной программы пловцов групп базового уровня первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «плавание», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одаренных детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

1. Набор детей для занятий плаванием, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводных и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям плаванием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Базовый уровень первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах базового уровня подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана до 234 часа подготовки (*табл. 1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА (ОФП)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	23	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	22	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок.	23	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи

Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.														статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Общая, специальная выносливость. Занятие 25. Беговые перемещения.	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	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,

для развития гибкости														прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.	
Физические упражнения для развития координации: Занятие 28. Координационные упражнения в беге Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии Занятие 31. Подвижные игры для развития координации	22	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	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.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 34. Акробатические упражнения.	21	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у пловцов, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки.
ИТОГО ЧАСОВ:	130	15	15	16	16	16	16	12	13	10	16	16	15	16	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА (СФП)															
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств на суше: Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы Занятия 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером.	8	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	Задачей специальной силовой тренировки на суше является повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при плавании спортивными способами. Динамические и кинематические характеристики движений должны быть приближены к условиям спортивного плавания.

<p>Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств в воде:</p> <p>Занятие 37. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски.</p> <p>Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений только рук.</p> <p>Занятие 39. Плавание полной координацией различными способами.</p>	8	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	<p>Известно, что скорость плавания прежде всего зависит от мощности гребка. Основу же мощности составляет сила. На соревнованиях довольно часто можно наблюдать, как, начав дистанцию с хорошей техникой, пловец постепенно укорачивает гребок или снижает темп, в результате чего снижается скорость. 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.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на суше:</p> <p>Занятие 40. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.).</p> <p>Занятие 41. Упражнения для совершенствования быстроты движений.</p>	7	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Работа над повышением скоростных качеств проводится в два этапа: вначале совершенствуются отдельные составляющие скоростных способностей; затем происходит объединение различных компонентов в целостные двигательные акты. Так, можно отдельно отработать максимальную силу стартовых движений, предельную быстроту реакции на стартовый сигнал.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на воде:</p> <p>Занятие 42. Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.</p>	8	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	<p>В плавании работа над скоростными способностями проводится на начальном этапе подготовки в небольших объемах с использованием хорошо освоенных плавательных движений. Средствами скоростной подготовки являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения и максимальной частоты движений.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости на суше:</p> <p>Занятие 43. Различные виды передвижений.</p> <p>Занятие 44. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.</p>	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания</p>

														выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения для развития выносливости в воде: Занятие 45. Упражнения в полной координации. Занятия 46. Упражнения с помощью одних движений ногами. Занятия 47. Упражнения с помощью одних движений руками.	8	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	Развитие выносливости – необходимое физическое качество пловца. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. На учебно-тренировочном занятии для развития выносливости используются упражнения продолжительностью 8 и более мин. (800-1500 м).
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца Занятие 48. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе. Занятие 49. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.	8	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	В зависимости от способа плавания изменяются требования к подвижности в отдельных суставах. При плавании дельфином, кролем на спине и на груди важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У пловцов-дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночника. Брассисты отличаются прежде всего большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопе и хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах.
Имитационные упражнения на суше Занятие 50. Упражнения на изучение положения тела Занятие 51. Упражнения для изучения движений ногами. Занятие 52. Упражнения для изучения движений руками.	8	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	Для успешного обучения плавательным движениям используются специальные упражнения, выполняемые на суше. Выполнение этих упражнений способствует успешному освоению техники плавания в воде. За счёт предварительного ознакомления на суше с упражнениями, имитирующими отдельные элементы плавания производится последовательное обучение умениям и навыкам плавания, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации,

															равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений.
ИТОГО ЧАСОВ:	49	5	6	5	6	6,5	4,5	4	5	5	4	6,5	4,5		
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА															
Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на груди: Занятие 53. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания Занятие 54. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания Занятие 55. Упражнения для изучения общего согласования движений	15	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при массовом обучении плаванию.
Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на спине: Занятие 56. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания Занятие 57. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания Занятие 58. Упражнения для изучения общего согласования движений	14	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1	1	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1,25	Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.
Упражнения для обучения техники плавания способом баттерфляй: Занятие 59. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания	13	1	1	1	1,25	1,25	1	1,25	1,25	1	1	1	1	1	Изучение основных элементов техники плавания способом баттерфляй следует начинать с упражнений для туловища и ног с различным исходным положением рук, с доской или без доски, на задержке дыхания и с дыханием. Потом изучается работа рук.
Упражнения для обучения техники плавания способом брасс: Занятие 60. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	Плавание брассом очень похоже на движения плывущей лягушки. Уступая в скорости таким способам плавания, как кроль на груди, спине и дельфин, брасс имеет большое прикладное значение

														(используется при нырянии, спасении тонущих, переправах вплавь через водные рубежи)
ИТОГО ЧАСОВ:	44	4,5	4,25	4,5	4,75	4,75	4,25	4,5	4,75	4,5	4,75	4,75	4,75	
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА														
Занятие 61. Физическая культура и спорт в России.	2	0,5			0,5	0,5						0,5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 62. История возникновения плавания и его развитие	2		0,5	0,5							0,5		0,5	Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Занятие 63. Техника и терминология спортивного плавания	2				0,5	0,5						0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плавание» Теоретические знания по технике их выполнения
Занятие 64. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	1,5	0,5		0,25							0,5		0,5	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 65. Гигиена физических упражнений	2		0,5		0,5						0,5		0,5	Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур
Занятие 66. Предупреждение травматизма.	1,5	0,5				0,5		0,25					0,25	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 67. Психологическая подготовка	2		0,5		0,5		0,5					0,5		Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая

														психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
ИТОГО ЧАСОВ:	13	1,5	1,5	0,75	2	1	0,75	0,25	0	1,5	1,5	1,25	1	
V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1 ГОДА														
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	27	26,75	27,25	28,75	30,25	21,5	21,75	19,75	27	27,25	27,5	26,25	

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается до 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ (ОФП) – 130 часов.

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

1. 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;

2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене.
- То же в упоре лежа.
- Вис на шведской стенке.
- Вращение в запястьях, пальцы сцеплены в замок.
- Вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах.

- Круговые вращения двумя руками вперед, назад.
- То же попеременно.
- Круговые вращения плечами вперед назад.
- Мельница к прямым ногам.
- Одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.

- Подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине;
- Разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- Ходьба на руках «тачка», напарник держит за ноги стоящего на руках.
- Передвижения в планке

Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий.

- Планка
- Планка с попеременным подъемом рук плечам.
- Вис на шведской стенке.
- Боковая планка.
- Узкие отжимания от стены.

Занятие 5. Упражнения для расслабления мышц для рук.

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса;
- Расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- Сжатие и разжатие кистей в кулаки;
- Вращение кистями по кругу;
- Плотно соединить ладони и пальцы. По очереди отвести в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.

- поднимание на носки,
- то же с гантелями в руках;
- поднимание на носки на 1 ноге,
- то же на шведской стенке,
- ходьба на носках с различным положением рук,
- ходьба полным приседе.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;
- круговые вращения стопой

Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра.

- Приседания с различным положением рук.
- Приседания на одной, двух;
- Из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке;
- Прыжки вверх, вперед;
- Выпады с продвижением вперед.

Занятие 9. Ходьба и бег.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.
- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Занятие 10. Прыжки.

- с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;

- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на ширину плеч. Слегка приподнять голову и плечи. Упереться кистями рук в бедра и удержать положение.

Занятие 12. Различные виды планок.

- Планка на локтях;
- Планка на прямых руках;
- Боковая планка;
- Обратная планка;
- Планка на локтях с поднятой ногой;

Занятие 13. Поднимание ног.

- Лежа на спине, подъем прямых ног;
- Лежа на спине, поочередный подъем ног;
- Лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- Стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- Подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания.

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- обратные боковые скручивания.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- скручивания

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, высокие махи ногами в различных направлениях.

-

Занятие 17. Выпады.

- Выпады правой, левой на месте
- Выпады с продвижением вперед
- Боковые выпады на месте
- Боковые выпады с продвижением вперед
- Выпады назад.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берпи»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу.
- Приседания на одной и на обеих ногах.
- Приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.
- Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.

- различные приседания с набивным мячом, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.
- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.
- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.
- Поднимание гантелей в стороны на бицепс, трицепс
- Броски набивного мяча из-за головы

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с пригибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, боком приставным шагом,
- Бег спиной вперед, с ускорениями,
- Бег со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени назад

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:

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

медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Развитие активной гибкости способствует улучшению выполнения упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

- Наклоны туловища вправо-влево, руки за головой;
- Пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол;
- Широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;
- Стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже;
- Сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам.

Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

- И.П. — лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх);
- И.П. — сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); И.П. — лёжа на спине, ноги в стороны (разведение ног с помощью партнера);
- И.П. — лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает ноги за пальцы стоп (сгибание ног в коленных суставах партнёром); «Вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками);
- И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).

Физические упражнения для развития координации:

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.

Занятие 28. Координационные упражнения в беге:

- Бег с изменением направления по сигналу свистка;
- Бег в медленном темпе, по одному сигналу свистка, присесть один раз;
- Бег 10 м из и.п. стоя (сидя) ноги скрестно;
- Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках:

- На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте;
- Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, в стороны
- Прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Прыжок на правой (левой) ноге с приземлением на левую (правую) ногу;
- Прыжки вперед с выпрыгиваем вверх и подтягиваем колена к груди как можно выше.

Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии:

- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
- Ходьба боком по гимнастической скамейке.
- То же с закрытыми глазами.
- Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.
- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.

Занятие 31. Подвижные игры для развития координации:

«Внимательные защитники» Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спinoй к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

«Пустое место» Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,
- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).
- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.

Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры.

«Охотники и утки».Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.

«День и ночь».Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: “День!” Игроки команды “Ночь” убегают в дом, а команда “День” их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков. Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение. Например, помощник показал 2 пальца, вы можете показать 1 или 3.

Занятие 34. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;
- Два кувырка вперед.
- 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.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

V. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ(СФП) – 49 часа.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

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 учебно-тренировочного занятия.

Развитие силовых качеств

Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы.

- Подтягивания на высокой, низкой перекладине
- Подтягивания на скамейке
- Отжимания в упоре лежа
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку
- Выпрыгивания вверх в положение «стрелочка»
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны.

Занятие 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером:

- Захваты. Движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Важно, чтобы локти оставались неподвижными.
- Гребки двумя руками. Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Без промедления продолжайте движение руками назад; при этом положение локтей должно постоянно оставаться высоким.
- Окончание гребка.
- Поочередные гребки. Руки, двигаются попеременно: когда одна рука вытянута вперед, другая находится сзади.
- Одновременные гребки.

Занятие 37. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски.

- Плавание способом кроль на груди при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)
- Плавание способом кроль на спине при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе.
- Плавание способом баттерфляй при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Плавание способом брасс при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений только рук.

- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на груди на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 3, 5 циклов; плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на спине

Занятие 39. Плавание полной координацией различными способами.

- Проплавание отрезков (25,50,100, 200 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на груди
- Проплавание отрезков (25,50,100 ,200 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на спине

Развитие скоростных качеств

Занятие 40. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.)

- в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал (свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, изменить направление движения на 180 или 360°
- выпрыгивание в «стрелочку» по свистку
- спринтерские беговые упражнения
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м по свистку

Занятие 41. Упражнения для совершенствования быстроты движений.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- скоростные движения ногами кролем (стопами, голеньями); имитация бега на месте и т.д.;
- скоростные движения руками кролем на груди, на спине, баттерфляем.
- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

Занятие 42. Плавание полной координацией различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

- Скоростное проплавание коротких отрезков 15,25 метров с максимальной интенсивностью способом кроль на груди
- Проплавание коротких отрезков 15,25 метров с максимальной интенсивностью способом кроль на спине
- Кратковременные ускорения (3-5 метров) взрывного характера способом кроль на груди/ на спине.
- Скольжение из воды, где акцент делается на скорость и дальность скольжения.
- Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак) способом кроль на груди/ на спине.
- Проплавание дистанций 50-100 м с ускорениями: 15-20 с максимальной скоростью, 30-35 м компенсаторно.

Развитие выносливости

Занятие 43. Различные виды передвижений.

- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.
- Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Занятие 44. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

Занятие 45. Упражнения в полной координации.

- Проплавание дистанций: 200, 400 метров. Способ плавания «кроль на груди», «кроль на спине»
- Проплавание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50 метров, 5 раз по 100 метров, 3 раза по 200 метров. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Проплавание дистанций: 100, 200, 400 метров. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Проплавание в виде 5, 10, 15, 20-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание в полной координации. Проплавание в виде: 10 минутное плавание + 10 минутное плавание (где за вторые 10 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 10 минут).

Занятия 46. Упражнения с помощью одних движений ногами.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 200, 400 при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50, 5 раз по 100 метров, 3

раза по 200 метров, при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 100, 200, 400 метров. При помощи ног. Способ плавания «комплексное плавание».
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе);
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде 5, 10, 15-ти минутного плавания без остановок при помощи ног.

Занятия 47. Упражнения с помощью одних движений руками.

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание дистанций: 200, 400. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, на спине.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50, 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 2 раза по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 5 раз по 200 метров (где 175 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе);
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде 5, 10, 15, 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).

Развитие гибкости

Занятие 48. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе.

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Занятие 49. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.

Имитационные упражнения на суше

Занятие 50. Упражнения на изучение положения тела.

- 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).
- Лежа на животе принять положение «стрелочка», напрячь мышцы туловища, рук и ног, удерживать 10 секунд, далее расслабиться.
- И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок», вытянуться в стрелочку.
- Ходьба в положении «стрелочка»
- Стартовый прыжок из глубокого приседа.

Занятие 51. Упражнения для изучения движений ногами.

- И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.
- В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.
- В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть го лень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.
- В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.
- И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом

Занятие 52. Упражнения для изучения движений руками

- Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница».
- Разнонаправленные круговые движения руками
- И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные.
- И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна ру ка вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.
- И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону, выдох — при имитации опускания лица в воду.
- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость, быстроту, ловкость).

VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ– 44 часа

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

Упражнения для обучения техники плавания способом кроль на груди.

Занятие 53. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

- И.п. — сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
- И.п. — лежа на груди, держась за бортик руками. Движения ногами кролем выполняются в быстром темпе, чтобы занимающиеся не успевали широко разводить ноги и сгибать их в коленных суставах; не опускать голову в воду.
- Плавание при помощи движений ногами, держа доску на вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
- То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища.

Занятие 54. Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

- 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).
- И.п. — то же, обе руки вытянуты вперед. Поочередные движения руками кролем с подменой. То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду).
- Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.
- Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед) в согласовании с дыханием. Дыхание выполняется в сторону работающей руки. То же, поменяв положение рук.
- 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.
- Плавание при помощи попеременных движений руками в согласовании с дыханием. Чередовать дыхание в одну, затем в другую сторону.

Занятие 55. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
- Плавание в полной координации с дыханием 3/3.
- 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.

- 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.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом кролем на спине:

Занятие 56. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

- 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.
- Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
- То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
- Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).
- Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
- То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.
- То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки)

Занятие 57. Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
- Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
- Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
- Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 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.

Занятие 58. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
- То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).
- Плавание кролем на спине 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

- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению для кроля на груди).

Основные упражнения для обучения техники плавания способом баттерфляй

Занятие 59. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди) на задержке дыхания.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
- То же, руки вдоль туловища.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди) на задержке дыхания.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.
- И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног

Основные упражнения для обучения техники плавания способом брасс

Занятие 60. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

- И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
- И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и зыться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом. То же другой ногой.
- И.п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
- И.п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом
- Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.
- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых способов плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди в полной координации
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине в полной координации
- технически правильно выполнять элементы техники плавания при помощи ног с доской способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания при помощи ног с доской способом брасс

VII. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ – 8 часов

Занятие 61. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием

Занятие 62. История возникновения плавания и его развитие.

Содержание: Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и дисциплинах в плавании

Занятие 63. Техника и терминология спортивного плавания.

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

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 65. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 66. Гигиена физических упражнений.

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

Обучающиеся должны знать:

- гигиенические требования к занимающимся
- гигиена мест занятий
- предупреждение травм
- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

Уметь:

- навыки самообслуживания

Занятие 67. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым проплывать соревновательную дистанцию
- вести борьбу до конца;

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.

3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / [М.Л. Журавин](#), [О.В. Загрядская](#), [Н.В. Казакевич](#) и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

перечень РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
 2. <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
 3. <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
- <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской федерации плавания)

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

**Примерная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ПЛАВАНИЮ

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы базового уровня второго года обучения

Составитель:

Антонова Е.А., инструктор-методист

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Учебный план-график.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Теоретическая подготовка.....
4.2.	Общая физическая подготовка.....
4.3.	Специальная физическая подготовка.....
4.4.	Техническая подготовка.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы оберазвивающей подготовки пловцов групп базового уровня первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие задачи:

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в плавании

развивающие:

- развивать физические качества (быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость)
- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к плаванию.
- воспитывать морально-волевые качества пловцов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по плаванию у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Базовый уровень второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов и перехода на учебно-тренировочный этап.

Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана до 416 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	50	210	4	4	4	3	3	2	3	2,5	1,5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	2	3	2,5	2,5	4	5	3	5
2.	Специальная физическая подготовка	24	104	2	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	1	5										1													1			
4.	Техническая подготовка	18	79	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	2	3	3	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	14	0,5	1,5				2	2,5	1,5		0,5		1			0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

№ п/п	содержание	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	3	3	2	3	2,5	1,5	4	5	3	5	4	4	4	3	3	2	3	2,5	2,5	4	5	3	5
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика										1													1			
4.	Техническая подготовка	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	2	3	3	2,5	1,5	3	3	1	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1		0,5	1,5			2	2,5	1,5			0,5		1	
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ (ОФП)														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса:</p> <p>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.</p> <p>Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий</p> <p>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	<p>В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра.</p> <p>Занятие 9. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для</p>	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают</p>

<p>мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>															<p>внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Общая, специальная выносливость. Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.</p> <p>Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями</p>

															на расслабление и растягивание.
Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 28. Координационные упражнения в беге Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии Занятие 31. Подвижные игры для развития координации	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	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.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 34. Акробатические упражнения.	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у пловцов, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки.
ИТОГО ЧАСОВ:	210	20													
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП БАОВОГО УРОВНЯ (СФП)															
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств на суше:	13	1,25	1	1,25	1	1	1	1,25	1,25	1	1	1	1	1	Задачей специальной силовой тренировки на суше является

Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы. Занятия 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером.															повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при плавании спортивными способами. Динамические и кинематические характеристики движений должны быть приближены к условиям спортивного плавания.
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств в воде: Занятие 37. Плавание различными способами при помощи движений ногами в ластах. Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений только рук в лопатках. Занятие 39. Плавание полной координацией различными способами и инвентарем.	15	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	Известно, что скорость плавания прежде всего зависит от мощности гребка. Основу же мощности составляет сила. На соревнованиях довольно часто можно наблюдать, как, начав дистанцию с хорошей техникой, пловец постепенно укорачивает гребок или снижает темп, в результате чего снижается скорость. 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.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на суше: Занятие 40. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.). Занятие 41. Упражнения для совершенствования быстроты движений.	13	1	1,25	1	1,25	1,25	1	1	1	1,25	1	1	1	1	Работа над повышением скоростных качеств проводится в два этапа: вначале совершенствуются отдельные составляющие скоростных способностей; затем происходит объединение различных компонентов в целостные двигательные акты. Так, можно отдельно отрабатывать максимальную силу стартовых движений, предельную быстроту реакции на стартовый сигнал.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на воде: Занятие 42. Плавание полной координацией, с помощью движений одних рук или ног различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.	15	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	В плавании работа над скоростными способностями проводится на начальном этапе подготовки в небольших объемах с использованием хорошо освоенных плавательных движений. Средствами скоростной подготовки являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения и максимальной частоты движений.

Физические упражнения для развития выносливости на суше: Занятие 43. Различные виды передвижений. Занятие 44. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.	13	1	1	1	1,25	1,25	1	1,25	1,25	1	1	1	1	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения для развития выносливости в воде: Занятие 45. Упражнения в полной координации. Занятия 46. Упражнения с помощью одних движений ногами. Занятия 47. Упражнения с помощью одних движений руками.	15	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	Развитие выносливости – необходимое физическое качество пловца. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. На учебно-тренировочном занятии для развития выносливости используются упражнения продолжительностью 8 и более мин. (800-1500 м).
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца Занятие 48. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе. Занятие 49. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.	13	1,25	1	1	1	1,25	1	1,25	1	1	1	1,25	1	В зависимости от способа плавания изменяются требования к подвижности в отдельных суставах. При плавании дельфином, кролем на спине и на груди важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У пловцов-дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночника. Брассисты отличаются прежде всего большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопе и хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах.
Имитационные упражнения на суше Занятие 50. Упражнения на	13	1,25	1	1	1,25	1	1	1	1	1,25	1	1	1	Для успешного обучения плавательным движениям используются специальные

изучение положения тела Занятие 51. Упражнения для изучения движений ногами. Занятие 52. Упражнения для изучения движений руками. Занятие 53. Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе (дельфине). Занятие 54. Упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине														упражнения, выполняемые на суше. Выполнение этих упражнений способствует успешному освоению техники плавания в воде. За счёт предварительного ознакомления на суше с упражнениями, имитирующими отдельные элементы плавания производится последовательное обучение умениям и навыкам плавания, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений.
ИТОГО ЧАСОВ:	104	9,5	9	9	9,5	9,5	8,25	8,5	9,25	9,25	8,5	9	8,75	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловцов	5			2									1	2
ИТОГО ЧАСОВ:	5			2									1	2
IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ														
Упражнения для исправления ошибок и закрепления техники плавания способом кроль на груди Занятие 55. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания Занятие 56. Упражнения для закрепления техники движения рук и дыхания Занятие 57. Упражнения для закрепления общего согласования движений	14	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1	1	1,25	1	1,25	1,25	1,25	Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при массовом обучении плаванию.
Упражнения для исправления ошибок закрепления техники	14	1,25	1	1,25	1,25	1,25	1	1	1,25	1	1,25	1,25	1,25	Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же

<p>плавание способом кроль на спине: Занятие 58. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания Занятие 59. Упражнения для закрепления техники движения рук и дыхания Занятие 60. Упражнения для закрепления общего согласования движений</p>															<p>координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.</p>
<p>Упражнения для обучения техники плавания способом баттерфляй: Занятие 61. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания Занятие 62. Упражнения для изучения техники рук и дыхания Занятие 63. Упражнения для обучения общего согласования движений</p>	16	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,5	<p>Изучение основных элементов техники плавания способом баттерфляй следует начинать с упражнений для туловища и ног с различным исходным положением рук, с доской или без доски, на задержке дыхания и с дыханием. Потом изучается работа рук.</p>
<p>Упражнения для обучения техники плавания способом брасс: Занятие 64. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания Занятие 65. Упражнения для изучения техники рук и дыхания Занятие 66. Упражнения для обучения общего согласования движений</p>	16	1,25	1,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,5	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	1,25	<p>Плавание брассом очень похоже на движения плывущей лягушки. Уступая в скорости таким способам плавания, как кроль на груди, спине и дельфин, брасс имеет большое прикладное значение (используется при нырянии, спасении тонущих, переправах вплавь через водные рубежи)</p>
<p>Упражнения для изучения различных вариантов поворотов. Занятие 67. Поворот «маятником» Занятие 68. Поворот кувырком</p>	10	1	1,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	<p>Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит;</p>

														отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде.
Упражнения для обучения техники стартов Занятие 69. Упражнения для обучения стартового прыжка с тумбочки Занятие 70. Упражнения для обучения выполнения старта из воды.	10	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1,5	1	0,5	К освоенным элементам старта на суше старта прибавляется полет (головой вперед), вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Все эти элементы невозможно выполнить отдельно, поэтому при старте нужно фиксировать внимание на каком-то одном элементе, добиваясь правильности его выполнения. Затем так же изучаются все остальные элементы старта с тумбочки. Старт из воды изучается как целостное действие. Вначале выполняются подготовительные упражнения на суше, далее скольжение на спине, а затем старт из воды. Изучение старта заканчивается многократным выполнением прыжков с тумбочки под команду преподавателя.
ИТОГО ЧАСОВ:	79	7	6,5	7	6,25	7,25	5,75	6,75	6	6,75	7,25	7,25	6,25	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП БУЗОВОГО УРОВНЯ														
Занятие 71 .Физическая культура и спорт в России	3	0,5		0,5	0,5			0,5				1		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 72. История возникновения плавания и его развитие	3		0,5			0,5	1			0,5	0,5			Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Занятие 73.Техника и терминология спортивного плавания	3,5		0,5	0,5	1				0,5			0,5	0,5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плавание» Теоретические знания по технике их выполнения
Занятие 74.Правила поведения в бассейне и выполнение	3,5	0,5	0,5		0,5		0,5			0,5			1	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся

требований правил техники безопасности														при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 75.Теоретические основы упражнений в плавании	3,5	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5		1			Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи.Способы плавания, дистанции и программа соревнований.
Занятие 76.Психологическая подготовка	3,5	0,5			0,5			1,5			0,5		0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
ИТОГО ЧАСОВ:	14	2	1,5	1,5	2,5	1	1,5	2	1	1	2	1,5	2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	40,5	35	33,5	35,25	39,75	35,5	37,25	36,25	40	39,75	37,75	40	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается до 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ-2(ОФП) – 210 часов.

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

1. 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;

2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене.
- То же в упоре лежа.
- Вис на шведской стенке.
- Вращение в запястьях, пальцы сцеплены в замок.
- Вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах.

- Круговые вращения двумя руками вперед, назад.
- То же попеременно.
- Круговые вращения плечами вперед назад.
- Мельница к прямым ногам.
- Одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.

- Подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине;
- Разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- Ходьба на руках «тачка», напарник держит за ноги стоящего на руках.
- Передвижения в планке

Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий.

- Планка
- Планка с попеременным подъемом рук плечам.
- Вис на шведской стенке.
- Боковая планка.
- Узкие отжимания от стены.

Занятие 5. Упражнения для расслабления мышц для рук.

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье, рук, плечевого пояса;
- Расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- Сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- Вращение кистями по кругу;
- Плотно соединить ладони и пальцы. По очереди отвести в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.

- поднимание на носки,
- то же с гантелями в руках;
- поднимание на носки на 1 ноге,
- то же на шведской стенке,
- ходьба на носках с различным положением рук,
- ходьба полным приседе.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;
- круговые вращения стопой

Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра.

- Приседания с различным положением рук.
- Приседания на одной, двух;
- Из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке;
- Прыжки вверх, вперед;
- Выпады с продвижением вперед.

Занятие 9. Ходьба и бег.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.
- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Занятие 10. Прыжки.

- с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на ширину плеч. Слегка приподнять голову и плечи. Упереться кистями рук в бедра и удержать положение.

Занятие 12. Различные виды планок.

- Планка на локтях;
- Планка на прямых руках;
- Боковая планка;
- Обратная планка;
- Планка на локтях с поднятой ногой;

Занятие 13. Поднимание ног.

- Лежа на спине, подъем прямых ног;
- Лежа на спине, поочередный подъем ног;
- Лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- Стоя поднимать ног поочередно до уровня груди;
- Подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания.

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- обратные боковые скручивания

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ног, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- скручивания

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, высокие махи ногами в различных направлениях.

Занятие 17. Выпады.

- Выпады правой, левой на месте
- Выпады с продвижением вперед

- Боковые выпады на месте
- Боковые выпады с продвижением вперед
- Выпады назад.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берпи»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу.
- Приседания на одной и на обеих ногах.
- Приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.
- Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.
- Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.
- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.
- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, боком приставным шагом,
- Бег спиной вперед, с ускорениями,
- Бег со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени назад

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:

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

Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

Развитие активной гибкости способствует улучшению выполнения упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся,

прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

- Наклоны туловища вправо-влево, руки за головой;
- Пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол;
- Широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;
- Стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже;
- Сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам.

Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

- И.П. — лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх);
- И.П. — сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); И.П. — лёжа на спине, ноги в стороны (разведение ног с помощью партнера);
- И.П. — лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает ноги за пальцы стоп (сгибание ног в коленных суставах партнером); Вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками);
- И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).

Физические упражнения для развития координации:

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.

Занятие 28. Координационные упражнения в беге:

- Бег с изменением направления по сигналу свистка;
- Бег в медленном темпе, по одному сигналу свистка, присесть один раз;
- Бег 10 м из и.п. стоя (сидя) ноги скрестно;
- Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках:

- На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте;
- Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, в стороны
- Прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Прыжок на правой (левой) ноге с приземлением на левую (правую) ногу;
- Прыжки вперед с выпрыгиваем вверх и подтягиваем колена к груди как можно выше.

Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии:

- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
- Ходьба боком по гимнастической скамейке.
- То же с закрытыми глазами.
- Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.
- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.

Занятие 31. Подвижные игры для развития координации:

«Внимательные защитники» Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад,

ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

«Пустое место» Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,
- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).
- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.

Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.

«День и ночь». Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: «День!» Игроки команды «Ночь» убегают в дом, а команда «День» их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков.

Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение. Например, помощник показал 2 пальца, вы можете показать 1 или 3.

Занятие 34. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;
- Два кувырка вперед.
- 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.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

VIII. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ-2(СФП) – 104 часа.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

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 учебно-тренировочного занятия.

Развитие силовых качеств

Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы.

- Подтягивания на высокой, низкой перекладине
- Подтягивания на скамейке
- Отжимания в упоре лежа
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку
- Выпрыгивания вверх в положение «стрелочка»
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны.

Занятие 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером:

- Захваты. Движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Важно, чтобы локти оставались неподвижными.
- Гребки двумя руками. Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Без промедления продолжайте движение руками назад; при этом положение локтей должно постоянно оставаться высоким.
- Окончание гребка.
- Поочередные гребки. Руки, двигаются попеременно: когда одна рука вытянута вперед, другая находится сзади.
- Одновременные гребки.

Занятие 37. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/без доски.

- Плавание способом кроль на груди при помощи движений ногами с доской/без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)

- Плавание способом кроль на спине при помощи движений ногами с доской/без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе.
- Плавание способом баттерфляй при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Плавание способом брасс при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений только рук.

- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на груди с лопатками, без лопаток на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук с лопатками, без лопаток способом кроль на спине, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом баттерфляй в лопатках, без лопаток, на задержке дыхания, с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 1,2 гребка, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом брасс с лопатками, без лопаток, с произвольным дыханием, плавание в максимальном темпе.
- Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м
- Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера.

Занятие 39. Плавание полной координацией различными способами и инвентарем.

- Проплавание отрезков (100,200,400,800 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на груди в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (100,200,400,800 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на спине в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (100,200,400 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом баттерфляй в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (100,200,400 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом брасс в лопатках.
- Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 8 x 100 м; 4 x 200 м с малыми лопатками. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.
- Плавание кролем на груди/ на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды.

Развитие скоростных качеств

Занятие 40. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.)

- в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал (свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, изменить направление движения на 180 или 360°
- выпрыгивание в «стрелочку» по свистку
- спринтерские беговые упражнения
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м по свистку

Занятие 41. Упражнения для совершенствования быстроты движений.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- скоростные движения ногами кролем (стопами, голеньями), брассом; имитация бега на месте и т.д.;
- скоростные движения руками кролем на груди, на спине, баттерфляем, брассом.
- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

Занятие 42. Плавание полной координацией, с помощью движений одних рук или ног различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

- Скоростное проплывание коротких отрезков 15, 25, 50 метров с максимальной интенсивностью различными способами.
- Кратковременные ускорения (3-5 метров) взрывного характера различными способами.
- Скольжение из воды, со старта, после поворота, где акцент делается на скорость и дальность скольжения.
- Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак) способом кроль на груди/ на спине.
- Проплывание дистанций 50-100 м с ускорениями: 15-20 с максимальной скоростью, 30-35 м компенсаторно.
- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе в ластах/ без ласт: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.
- Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопатками 12x25м, 8x50м с максимальной интенсивностью.
- Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения кролем на груди/ на спине.

Развитие выносливости

Занятие 43. Различные виды передвижений.

- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.
- Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Занятие 44. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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.)

Занятие 45. Упражнения в полной координации.

- Проплывание дистанций: 200, 400, 800, 1000 метров. Способ плавания «кроль на груди», «кроль на спине», комплексное плавание
- Проплывание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50 метров, 5 раз по 100 метров, 3 раза по 200 метров. Различными способами.
- Проплывание в виде 5, 10, 15, 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.

- Плавание в полной координации. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).
- Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 8 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 4 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе); 3 раз по 400 метров (где 300 в среднем темпе + 100 метров в быстром темпе).

Занятия 46. Упражнения с помощью одних движений ногами.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 200, 400, 800 При помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, комплексное плавание.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50, 5 раз по 100 метров, 3 раза по 200 метров, при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 100, 200, 400 метров. При помощи ног. Способ плавания «комплексное плавание».
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 8 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 4 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе);
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде 5, 10, 15-ти минутного плавания без остановок при помощи ног.

Занятия 47. Упражнения с помощью одних движений руками.

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание дистанций: 200, 400, 800. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй.
- Проплывание дистанций: 100, 200, 400, 800 метров. При помощи рук. Способ плавания «комплексное плавание»
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции: 10 раз по 50, 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 3 раза по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине
- Проплывание в виде повторения дистанции: 5 раз по 100 метров, 5 раз по 200 метров, 5 раз по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания «комплексное плавание»
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 8 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 4 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе); 3 раза по 400 метров (где 300 в среднем темпе + 100 метров в быстром темпе).
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде 5, 10, 15, 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).

Развитие гибкости

Занятие 48. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе.

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.
- В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование — постепенно уменьшать ширину хват.

Занятие 49. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- И. п. — сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.

Имитационные упражнения на суше

Занятие 50. Упражнения на изучение положения тела.

- 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).
- Лежа на животе принять положение «стрелочка», напрячь мышцы туловища, рук и ног, удерживать 10 секунд, далее расслабиться.
- И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок», вытянуться в стрелочку.
- Ходьба в положении «стрелочка»
- Стартовый прыжок из глубокого приседа.

Занятие 51. Упражнения для изучения движений ногами.

- И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.
- В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.
- В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.
- В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.
- И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом.

Занятие 52. Упражнения для изучения движений руками

- Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница».
- Разнонаправленные круговые движения руками.
- И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные.
- И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.

- И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону, выдох — при имитации опускания лица в воду.
- Стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.
- И. п. — стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».
- Стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти — ладонями вниз. На «раз» выполняется поворот кистей ладонями наружу с одновременным небольшим ладонным сгибанием в лучезапястных суставах. На счет «два» совершается движение рук в стороны и немного вниз. На первых этапах обучения плечи лучше оставлять в неподвижном положении, не поднимая их вверх, так как это действие может исказить траектории движений кистей. В конце этой части гребка кисти немного не доходят до линии плеч, локти слегка согнуты и находятся выше кистей. Вся рука, т.е. плечо, предплечье, кисть, располагается в одной вертикальной плоскости под углом к линии плеч, равном 10 — 20°. На счет «три» начинается сближение кистей, локти сгибаются и смещаются назад — за плечевой пояс и далее под туловище. Эта завершающая часть гребка делается быстро. На счет «четыре» руки выводятся вперед разгибанием плечевых и локтевых суставов.

Занятие 53. Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в баттерфляе (дельфине).

- И. п. — стоя спиной к стенке, упираясь в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.
- И. п. — стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т. е. как бы выполняет движение маятника.
- То же, но с постановкой рук с шага.
- То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3—4 шага с имитацией гребковых движений руками).

Занятие 54. Упражнения для изучения поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

- Перекаты на матах в стороны из положения лежа прогнувшись.
- На матах кувырок вперед и назад в группировке, с шага, с прыжка («длинный кувырок»),
- На матах кувырок вперед и назад через плечо.
- Стойка на лопатках с последующим переходом в сед согнувшись.
- Кувырок вперед на мате в группировке.
- Кувырок вперед на мате в группировке с последующим падением на бок

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость, быстроту, ловкость)

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ-2– 5 часов.

Содержание : Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- способы плавания, дистанции

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок формирования заплывов, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ-2-79 часов.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

**Упражнения для исправления ошибок и закрепления техники плавания
способом кроль на груди.**

Занятие 55. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску на вытянутых руках.
- То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук. Вдох в сторону.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук без доски: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища
- Плавание при помощи движений ногами кролем на боку с доской/без доски.
- Плавание в ластах ноги кроль с доской/ без доски, с различным положением рук, на боку.
- Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

Занятие 56. Упражнения для закрепления техники движения рук и дыхания

- 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).
- То же, поменяв положение рук.
- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами в лопатках
- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- 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.

- 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.

Занятие 57. Упражнения для закрепления общего согласования движений:

- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.
- Плавание в полной координации с дыханием 3/3, 5/5.
- 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.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях с ластами.

Основные упражнения для исправления ошибок и закрепления техники плавания способом кролем на спине:

Занятие 58. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания:

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед по направлению движения.
- То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
- Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).
- Плавание при помощи движений ногами без доски, руки вдоль туловища или обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки).
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание в ластах ноги кроль на спине с доской/ без доски, с различным положением рук.

Занятие 59. Упражнения для закрепления техники рук и дыхания:

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 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.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами в лопатках.
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине на «сцепление».

Занятие 61. Упражнения для закрепления общего согласования движений:

- Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
- То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).
- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- 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.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: с ластами.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом баттерфляй

Занятие 62. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. В ластах/без ласт.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
- То же, руки вдоль туловища.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища); дыхание произвольное.
- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

Занятие 63. Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

- И.п. — стоя в наклоне вперед перед стенкой бассейна. Движения руками, как при плавании дельфином, с жесткой постановкой рук на стенку в исходное положение для гребка.
- Плавание при помощи движений руками, с колобашкой между ногами, на задержке дыхания.
- 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;
- 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.

Занятие 64. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- 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.

- Плавание дельфином вполной координацией движения с колобашкой, зажатой между бедрами.

Основные упражнения для обучения техники плавания способом брасс

Занятие 65. Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания:

- И.п. — стоя боком к стенке бассейна, взявшись рукой за бортик. Согнуть ногу в коленном суставе, отвести голень в сторону и взяться за стопу одноименной рукой. Отпустить ногу, выполнив ею имитационное движение, как при плавании брассом.
- То же другой ногой.
- И.п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
- Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

Занятие 66. Упражнения для изучения техники рук и дыхания:

- 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.
- Скольжения с гребковыми движениями руками на задержке дыхания.
- Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

Занятие 67. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 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 1–2 цикла движений.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя один гребок руками с двумя гребками ногами.
- 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.

Упражнения для изучения различных вариантов поворотов.

Занятие 68. Поворот «маятником».

- Подход к стенке шагом (в мелком бассейне), касание, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку.
- И.п. — стоя спиной к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук вперед, голова между руками, скольжение.
- И.п. — стоя лицом к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук, голова между руками, скольжение.
- Подплывание к стенке и касание одной рукой (двумя руками) с остановкой.
- В положении на груди за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в противоположную сторону от касающейся (вытянутой вперед) руки.
- В положении на спине за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в сторону касающейся (вытянутой вперед) руки не меняя положение тела на спине.

- Подплывание брассом или кролем на груди, касание двумя руками, не меняя положения лицом к стенке, поставить ноги на стенку и оттолкнуться, скользить в положении на спине, вытянув руки.

Занятие 68. Поворот кувырком.

- Кувырки вперед у поверхности воды в группировке и согнувшись после толчка ногами от дна (глубина по грудь).
- Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней лицом.
- Кувырки вперед на 180° (пол-оборота) согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди (посередине бассейна); после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине.
- И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя поочередные гребки руками до бедер.
- И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
- Подплывая к стойке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
- Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.

Упражнения для обучения техники стартов

Занятие 69. Упражнения для обучения стартового прыжка с тумбочки

- Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
- Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
- Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- То же, но под команду.
- Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Занятие 70. Упражнения для обучения выполнения старта из воды

- Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
- То же, пронося руки вперед над водой.
- 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.
- Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых способов плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ-2– 14 часов.

Занятие 71. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий плаванием

Занятие 72. История возникновения плавания и его развитие.

Содержание: Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и дисциплинах в плавании

Занятие 73. Техника и терминология спортивного плавания.

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

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 74. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 75. Теоретические основы упражнений в плавании.

Содержание: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи. Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности пловцов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- классификация способов плавания

Уметь:

- определять методологические основы обучения техники плавания;

- выполнение техники плавания способами вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине.

Занятие 76. Психологическая подготовка

Содержание: Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым проплыть спортивную дистанцию
- вести борьбу до конца;

VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ-2– 4 часа.

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогонов, Е.Н., Мартыянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Terra-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.

18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

перечень РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
2. <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
- <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской федерации плавания)

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп продвинутого уровня
до трех лет

Составитель:

Антонова Е.А., инструктор-методист

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.	Пояснительная записка.....
2.	Учебный план-график.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Теоретическая подготовка.....
4.2.	Общая физическая подготовка.....
4.3.	Специальная физическая подготовка.....
4.4.	Техническая подготовка.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы обобразующей подготовки пловцов групп продвинутого уровня до трех лет обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства пловцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в официальных соревнованиях.
6. Определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации).
7. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремленность и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
8. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
9. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап продвинутого уровня до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных пловцов и перехода на продвинутый уровень этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в группах продвинутого уровня до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

Продвинутый этап включает освоение и совершенствование всех способов плавания. Акцент на этапе делается на дальнейшее определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации).

Рабочая программа рассчитана до 728 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

3. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	43	320	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	27	190	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	3	20				2,5						2,5							2,5						2,5			
4.	Техническая подготовка	18	130	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	40	2				4,5			2	2		2			2				4,5			2	2		2		
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	Июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				№ недели	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1.	Общая физическая подготовка	43	320	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5	3,5	2	4	3	3,5	3,5	5	7	2,5	5	3	4,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	27	190	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5	2,5	5	5	2,5	2,5	3,5	2	2	2,5	3,5	6	3,5	3,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	3	20				2,5						2,5							2,5						2,5			
4.	Техническая подготовка	18	130	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4	6	5	5	5	3,5	7	7	3	5	3	3	6	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	40	2				4,5			2	2		2			2				4,5			2	2		2		
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ(ОФП)															
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	40	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	<p>В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	40	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности</p>	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса</p>

туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.														можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Общая, специальная выносливость. Занятие 25. Беговые перемещения.	40	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости	40	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 28. Координационные упражнения в беге Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии Занятие 31. Подвижные игры для развития координации.	40	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	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.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 34. Акробатические упражнения.	40	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у пловцов, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки.
ИТОГО ЧАСОВ:	320	27	27	26	27	26	24	24	27	28	29	26	29	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ(СФИ)														
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств на суше: Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы. Занятия 36. Гребковые	23	2	2	2	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	Задачей специальной силовой тренировки на суше является повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при плавании спортивными способами.

упражнения с резиновым эспандером. Занятие 37. Гребковые упражнения на тренажере «Хюттеля».															Динамические и кинематические характеристики движений должны быть приближены к условиям спортивного плавания.
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств в воде: Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений ногами в ластах. Занятие 39. Плавание различными способами при помощи движений только рук в лопатках. Занятие 40. Плавание полной координацией различными способами и инвентарем.	25	2	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2,5	2	2	2	Известно, что скорость плавания прежде всего зависит от мощности гребка. Основу же мощности составляет сила. На соревнованиях довольно часто можно наблюдать, как, начав дистанцию с хорошей техникой, пловец постепенно укорачивает гребок или снижает темп, в результате чего снижается скорость. 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.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на суше: Занятие 41. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.). Занятие 42. Упражнения для совершенствования быстроты движений. Занятие 43. Упражнения для совершенствования быстроты гребковых движений.	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	Работа над повышением скоростных качеств проводится в два этапа: вначале совершенствуются отдельные составляющие скоростных способностей; затем происходит объединение различных компонентов в целостные двигательные акты. Так, можно отдельно отработать максимальную силу стартовых движений, предельную быстроту реакции на стартовый сигнал.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств в воде: Занятие 44. Плавание полной координацией, с помощью движений одних рук или ног различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.	25	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,5	2	В плавании работа над скоростными способностями проводится на начальном этапе подготовки в небольших объемах с использованием хорошо освоенных плавательных движений. Средствами скоростной подготовки являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения и максимальной частоты движений.

<p>Физические упражнения для развития выносливости на суше: Занятие 45. Различные виды передвижений. Занятие 46. Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Занятие 47. Кросс Занятие 48. Упражнения на учебных тренажерах (тренажер «Ветерок», «Хюттеля», наклонная тележка)</p>	23	2	2	2	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости в воде: Занятие 49. Упражнения в полной координации. Занятия 50. Упражнения с помощью одних движений ногами. Занятия 51. Упражнения с помощью одних движений руками.</p>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Развитие выносливости – необходимое физическое качество пловца. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. На учебно-тренировочном занятии для развития выносливостииспользуютсяупражнения продолжительностью 8 и более мин. (800-1500 м).</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца Занятие 52.Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе. Занятие 53. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе. Занятие 55. Упражнения для развития подвижности грудного и поясничного отдела позвоночника. Занятие 56. Упражнения для увеличения подвижности в коленном и тазобедренном суставах</p>	25	2	2	2,5	2	2	2	2	2	2,5	2	2	2	2	<p>В зависимости от способа плавания изменяются требования к подвижности в отдельных суставах. При плавании дельфином, кролем на спине и на груди важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У пловцов-дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночника. Брассисты отличаются прежде всего большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопе и хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах.</p>
<p>Имитационные упражнения на суше Занятие 57. Упражнения на совершенствования положения</p>	23	2	2	2	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	<p>Выполнение этих упражнений способствует успешному освоению техники плавания в воде. За счёт предварительного ознакомления на</p>

тела Занятие 58. Упражнения для совершенствования движений ногами. Занятие 59. Упражнения для совершенствования движений руками. Занятие 60. Упражнения для совершенствования поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе (дельфине). Занятие 61. Упражнения для совершенствования поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине														суше с упражнениями, имитирующими отдельные элементы плавания производится последовательное обучение умениям и навыкам плавания, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений.
ИТОГО ЧАСОВ:	190	16,5	16	17	16	13,5	13,5	16	16	17	16	16,5	16,5	
III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловцов	20		3		4		3		3		3		4	
ИТОГО ЧАСОВ:	20		3		4		3		3		3		4	
IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ														
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом кроль на груди Занятие 62. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания Занятие 63. Упражнения для совершенствования техники движения рук и дыхания Занятие 64. Упражнения для совершенствования общего согласования движений	22	2	2	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при массовом обучении плаванию.
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом кроль на спине: Занятие 65. Упражнения для совершенствования техники	22	2	2	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют осваивать кроль на

движения ног и дыхания Занятие 66. Упражнения для совершенствования техники движения рук и дыхания Занятие 67. Упражнения для совершенствования общего согласования движений															спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при исправлении ошибок широко применяются упражнения и кролем на груди. На каждом занятии занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.
Упражнения для исправления ошибок и закрепления техники плавания способом баттерфляй: Занятие 68. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания Занятие 69. Упражнения для закрепления техники рук и дыхания Занятие 70. Упражнения для закрепления общего согласования движений	23	2	2	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	Комплексы упражнений для баттерфляя можно использовать в качестве основных тренировочных заданий, чередуя их с плаванием с полной координацией движений, для совершенствования техники плавания.
Упражнения для исправления ошибок и закрепления техники плавания способом брасс: Занятие 71. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания Занятие 72. Упражнения для закрепления техники рук и дыхания Занятие 73. Упражнения для закрепления общего согласования движений	23	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Плавание брассом уступает в скорости таким способам плавания, как кроль на груди, спине и дельфин. Брасс имеет большое прикладное значение (используется при нырянии, спасении тонущих, переправах вплавь через водные рубежи)
Упражнения для исправления ошибок и закрепления различных вариантов поворотов. Занятие 74. Поворот «маятником» Занятие 75. Поворот кувырком	20	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде.
Упражнения для исправления ошибок и закрепления техники	20	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	К освоенным элементам старта на суше старта прибавляется полет (головой

стартов Занятие 76. Упражнения для закрепления стартового прыжка с тумбочки Занятие 78 .Упражнения для закрепления выполнения старта из воды.														вперед), вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Все эти элементы невозможно выполнить отдельно, поэтому при старте нужно фиксировать внимание на каком-то одном элементе, добиваясь правильности его выполнения. Затем так же изучаются все остальные элементы старта с тумбочки. Старт из воды изучается как целостное действие. Вначале выполняются подготовительные упражнения на суше, далее скольжение на спине, а затем старт из воды. Изучение старта заканчивается многократным выполнением прыжков с тумбочки под команду преподавателя.
ИТОГО ЧАСОВ:	130	9,5	11,5	10	8,5	12	9	11	10,5	12	12	12	12	
V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ														
Занятие 79.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	6	1		1	1				1		1		1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Занятие 80.История возникновения олимпийского движения	6		1			1	1	1		1	1			Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.
Занятие 81.Техника и терминология спортивного плавания	7	1		1		1		1		1		1	1	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плавание» Теоретические знания по технике их выполнения
Занятие 82.Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	7	1	1	1	1					1		1	1	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.

Занятие 83.Правила и регламент проведения соревнований по плаванию	7		1	1	1		1	1	1	1				Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи. Способы плавания, дистанции и программа соревнований. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 84.Психологическая подготовка	7		1		1	1			1		1	1	1	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
ИТОГО ЧАСОВ:	40	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	
VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил плавания.	13		1		2		3		3		2		2	Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.
ИТОГО ЧАСОВ:	13		1		2		3		3		2		2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	728	55,5	67,5	57	61,5	54,5	54,5	59	62	61	65	62,5	67,5	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается до 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ(ОФП) – 320 часов.

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

1. 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;

2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене.
- То же в упоре лежа.
- Вис на шведской стенке.
- Вращение в запястьях, пальцы сцеплены в замок.
- Вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах.

- Круговые вращения двумя руками вперед, назад.
- То же попеременно.
- Круговые вращения плечами вперед назад.
- Мельница к прямым ногам.
- Одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.

- Подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине;
- Разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- Ходьба на руках «тачка», напарник держит за ноги стоящего на руках.
- Передвижения в планке
- Французский жим с гантелью
- Поднятия гантелей через стороны сидя
- Поочередные поднятия гантелей на бицепс

Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий.

- Планка
- Планка с попеременным подъемом рук плечам.
- Вис на шведской стенке.
- Боковая планка.
- Узкие отжимания от стены.

Занятие 5. Упражнения для расслабления мышц для рук.

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса;
- Расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- Сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- Вращение кистями по кругу;
- Плотно соединить ладони и пальцы. По очереди отвести в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.

- поднимание на носки,
- то же с гантелями в руках;
- поднимание на носки на 1 ноге,
- тоже на шведской стенке,
- ходьба на носках с различным положением рук,
- ходьба полным приседе.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;
- круговые вращения стопой

Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра.

- Приседания с различным положением рук.
- Приседания на одной, двух;
- Из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке;
- Прыжки вверх, вперед;
- Выпады с продвижением вперед.

Занятие 9. Ходьба и бег.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.
- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Занятие 10. Прыжки.

- с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на ширину плеч. Слегка приподнять голову и плечи. Упереться кистями рук в бедра и удержать положение.
- Стоя на коленях, руки за головой, не сгибаясь отклонить корпус назад, затем вернуться ви.п.

Занятие 12. Различные виды планок.

- Планка на локтях;
- Планка на прямых руках;
- Боковая планка;
- Обратная планка;
- Планка на локтях с поднятой ногой;
- Динамическая планка

Занятие 13. Поднимание ног.

- Лежа на спине, подъем прямых ног;
- Лежа на спине, поочередный подъем ног;
- Лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- Стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- Подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 14. Боковые скручивания.

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- обратные боковые скручивания
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- скручивания

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе,

выпадами, боком и спиной вперед, высокие махи ногами в различных направлениях.

Занятие 17. Выпады.

- Выпады правой, левой на месте
- Выпады с продвижением вперед
- Боковые выпады на месте
- Боковые выпады с продвижением вперед
- Выпады назад.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берпи»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой.

Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу.
- Приседания на одной и на обеих ногах.
- Приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.
- Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.
- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.
- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.
- Различные виды бросков с набивным мячом.

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса. В течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, боком приставным шагом,
- Бег спиной вперед, с ускорениями,
- Бег со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени назад
- Кроссовая подготовка (Бег в умеренном темпе-20-30 мин)

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:

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

медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Развитие активной гибкости способствует улучшению выполнения упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

- Наклоны туловища вправо-влево, руки за головой;
- Пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол;
- Широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;
- Стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже;
- Сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам.

Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

- И.П. — лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх);
- И.П. — сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); И.П. — лёжа на спине, ноги в стороны (разведение ног с помощью партнера);
- И.П. — лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает ноги за пальцы стоп (сгибание ног в коленных суставах партнером); «Вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками);
- И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).

Физические упражнения для развития координации:

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.

Занятие 28. Координационные упражнения в беге:

- Бег с изменением направления по сигналу свистка;
- Бег в медленном темпе, по одному сигналу свистка, присесть один раз;
- Бег 10 м из и.п. стоя (сидя) ноги скрестно;
- Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках:

- На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте;
- Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, в стороны;
- Прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Прыжок на правой (левой) ноге с приземлением на левую (правую) ногу;
- Прыжки вперед с выпрыгиваем вверх и подтягиваем колена к груди как можно выше.

Занятие 30. Координационные упражнения в равновесии:

- Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.
- Ходьба боком по гимнастической скамейке.
- То же с закрытыми глазами.
- Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой.
- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.

Занятие 31. Подвижные игры для развития координации:

«Внимательные защитники» Игроки становятся в круг парами лицом к друг другу. В центре – руководитель. Спиной к нему располагаются защитники, лицом – нападающие. Руководитель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменяя свои действия, сохранив при этом необходимое расстояние. Победителем становится нападающий, которому удалой уйти от защитника большее количество раз.

«Пустое место» Все играющие становятся в круг и ставят руки за спину. Водящий располагается за кругом. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или иную сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону от водящего, стремясь быстрее его прибежать на свое место. Встречаясь на пути, они здороваются – подают друг другу руку и приседают друг перед другом. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,
- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).
- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.

Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда — «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдается мяч, которым они будут бросать в «уток». По сигналу ведущего игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге. Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнеру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола. Подбитая утка выбывает из игры (покидает круг). Когда в круге не остается «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами. Победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.

«День и ночь». Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: “День!” Игроки команды “Ночь” убегают в дом, а команда “День” их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков.

Игра «четные и нечетные числа». Ваш помощник будет показывать любое количество пальцев от 1 до 5. Ваша задача показать ему противоположное значение. Например, помощник показал 2 пальца, вы можете показать 1 или 3.

Занятие 34. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;
- Два кувырка вперед.
- 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.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

IX. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ (СФП)- 190 часов.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Развитие силовых качеств

Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы.

- Подтягивания на высокой, низкой перекладине
- Подтягивания на скамейке
- Отжимания в упоре лежа
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку
- Выпрыгивания вверх в положение «стрелочка»
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны.

Занятие 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером:

- Захваты. Движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Важно, чтобы локти оставались неподвижными.
- Гребки двумя руками. Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Без промедления продолжайте движение руками назад; при этом положение локтей должно постоянно оставаться высоким.
- Окончание гребка.
- Поочередные гребки. Руки, двигаются попеременно: когда одна рука вытянута вперед, другая находится сзади.
- Одновременные гребки.
- Имитация движения ног брассом

Занятие 37. Гребковые упражнения на тренажере «Хюттеля».

- Гребки двумя руками
- Поочередные гребки
- Имитация гребковых движений баттерфляем
- Имитация гребковых движений брассом
- Имитация гребковых движений кролем на спине

Занятие 38. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски.

- Плавание способом кроль на груди при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)
- Плавание способом кроль на спине при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе.
- Плавание способом баттерфляй при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Плавание способом брасс при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Комплексное плавание при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Типичные тренировочные серии: 2-3х 400 м; 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

Занятие 39. Плавание различными способами при помощи движений только рук.

- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на груди с лопатками, без лопаток на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук с лопатками, без лопаток способом кроль на спине, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом баттерфляй в лопатках, без лопаток, на задержке дыхания, с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 1,2 гребка, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом брасс с лопатками, без лопаток, с произвольным дыханием, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, плавание с «тормозами»
- Типичные тренировочные серии: 2-3 х 800м, 4х400 м, 6 — 8х200 м, 10 -12 х 100 м 20 х 50 м со средними или маленькими лопатками

Занятие 40. Плавание полной координацией различными способами и инвентарем.

- Проплавание отрезков (100,200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на груди в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (100,200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на спине в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (100,200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом баттерфляй в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (100,200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом брасс в лопатках.
- Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 8 х 100 м; 4 х 200 м со средними лопатками. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

- Плавание кролем на груди/ на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды.
- Плавание с «тормозами» 600-1500 метров полной координацией, чередуя способы, темп.
- Плавание 4x400 м со средними лопатками, переменнo через 50 м основным способом или комплексно.

Развитие скоростных качеств

Занятие 41. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.)

- в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал (свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, изменить направление движения на 180 или 360°
- выпрыгивание в «стрелочку» по свистку
- спринтерские беговые упражнения
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м по свистку

Занятие 42. Упражнения для совершенствования быстроты движений.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- скоростные движения ногами кролем (стопами, голеньями), брассом; имитация бега на месте и т.д.;
- скоростные движения руками кролем на груди, на спине, баттерфляем, брассом.
- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

Занятие 43. Упражнения для совершенствования быстроты гребковых движений.

- Упражнения на учебных тренажерах имитирующие движения различных способов плавания в максимальном темпе (30-60 сек)
- Тоже, но с резиновым эспандером
- Имитация гребковых движений различными способами с утяжелителями на руках

Занятие 44. Плавание полной координацией, с помощью движений одних рук или ног различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

- Скоростное проплывания коротких отрезков 15,25,50 метров с максимальной интенсивностью различными способами.
- Кратковременные ускорения (3-5 метров) взрывного характера различными способами.
- Скольжение из воды, со старта, после поворота, где акцент делается на скорость и дальность скольжения.
- Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак) способом кроль на груди/ на спине.
- Проплывание дистанций 50-100 м с ускорениями: 15-20 с максимальной скоростью, 30-35 м компенсаторно.
- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе в ластах/ без ласт: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.
- Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопатками 12x25м, 8x50м с максимальной интенсивностью.
- Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения кролем на груди/ на спине.
- Эстафетное плавание с препятствиями (поперек бассейна через дорожки) – 2 команды по 8-10 человек.

- Проплавание отрезков 12,5 м, в максимальном темпе чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации

Развитие выносливости

Занятие 45. Различные виды передвижений.

- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.
- Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Занятие 46. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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

Занятие 47. Кросс

- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе для учебно-тренировочных групп до 3 лет до 40 минут)

Занятие 48. Упражнения на учебных тренажерах (тренажер «Ветерок», «Хюттеля», наклонная тележка)

- Упражнения на учебных тренажерах имитирующие движения различных способов плавания. Выполняются в умеренном темпе 1-2 минуты.
- Упражнения на учебных тренажерах имитирующие отдельные элементы гребка. Выполняются в умеренном темпе 1-2 минуты.

Занятие 49. Упражнения в полной координации.

- Проплавание дистанций: 200, 400, 800, 1500 метров. Способ плавания «кроль на груди», «кроль на спине», комплексное плавание, основной способ.
- Проплавание в виде повторения дистанции: 20 раз по 50 метров, 10 раз по 100 метров, 6-8 раза по 200 метров, 4 по 400м, 3 по 800м. Различными способами.
- Проплавание в виде 15, 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание в полной координации, в ластах/ без ласт и лопатках/без лопаток. Проплавание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).
- Проплавание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 5 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе); 5 раз по 400 метров (где 300 в среднем темпе + 100 метров в быстром темпе).
- Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплавание в виде повторения дистанции в виде: 8 раз по 50 метров (где должна быть прогрессия результатов отрезка 50 метров); 16 раз по 50 (где должна быть прогрессия результатов отрезка 50 метров); 30 раз по 50 (где должна быть прогрессия результатов отрезка 50 метров).

Занятия 50. Упражнения с помощью одних движений ногами.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 200, 400, 800, 1500 При помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, комплексное плавание, основной способ.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции: 20 раз по 50, 10 раз по 100 метров, 6 раз по 200 метров, 3 раза по 400 метров при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 100, 200, 400, 800 метров. При помощи ног. Способ плавания «комплексное плавание».
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 5 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе);
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде 10, 15, 20-ти минутного плавания без остановок при помощи ног.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).

Занятия 51. Упражнения с помощью одних движений руками.

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание дистанций: 200, 400, 800, 1500. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй, основной способ.
- Проплывание дистанций: 100, 200, 400, 800, 1500 метров. При помощи рук. Способ плавания «комплексное плавание»
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции: 20 раз по 50, 10 раз по 100 метров, 6-8 раз по 200 метров, 4 раза по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс, основной способ.
- Проплывание в виде повторения дистанции: 10 раз по 100 метров, 6 раз по 200 метров, 4 раза по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания «комплексное плавание»
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 5 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 5 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе); 2 раза по 400 метров (где 300 в среднем темпе + 100 метров в быстром темпе).
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде 15, 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).

Развитие гибкости

Занятие 52. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе.

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

- В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование — постепенно уменьшать ширину хват.

Занятие 53. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- И. п. — сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.

Занятие 54. Упражнения для развития подвижности грудного и поясничного отдела позвоночника.

- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх
- Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх
- Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
- Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
- Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
- В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

Занятие 55. Упражнения для увеличения подвижности в коленном и тазобедренном суставах.

- Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
- В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
- И.п. – полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево
- И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад.
- Тоже вправо/ влево
- Правую ногу, согнутую в колене, подтягиваем к себе. Стопа у ягодицы, носок в сторону. Левая нога прямая. Затем меняем ноги.

Имитационные упражнения на суше

Занятие 56. Упражнения на изучение положения тела.

- 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).
- Лежа на животе принять положение «стрелочка», напрячь мышцы туловища, рук и ног, удерживать 10 секунд, далее расслабиться.
- И.п. — стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни). «Стартовый прыжок», вытянуться в стрелочку.
- Ходьба в положении «стрелочка»
- Стартовый прыжок из глубокого приседа.

Занятие 57. Упражнения для совершенствования движений ногами.

- И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.
- В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.

- В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.
- В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.
- И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом.

Занятие 58. Упражнения для совершенствования движений руками

- Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница».
- Разнонаправленные круговые движения руками.
- И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные.
- И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.
- И.п. — лежа на груди на скамье, руки вытянуты вперед. Имитация движений ногами кролем в согласовании с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону, выдох — при имитации опускания лица в воду.
- Стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая — впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки (щека лежит на воде). Имитация движений рукой кролем на груди в согласовании с дыханием. Поворот головы для вдоха выполняется в сторону работающей руки; вдох осуществляется в момент выхода руки из воды. То же, поменяв положение рук.
- И. п. — стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».
- Стоя в полунаклоне, руки вытянуты вперед, параллельно полу, кисти — ладонями вниз. На «раз» выполняется поворот кистей ладонями наружу с одновременным небольшим ладонным сгибанием в лучезапястных суставах. На счет «два» совершается движение рук в стороны и немного вниз. На первых этапах обучения плечи лучше оставлять в неподвижном положении, не поднимая их вверх, так как это действие может исказить траектории движений кистей. В конце этой части гребка кисти немного не доходят до линии плеч, локти слегка согнуты и находятся выше кистей. Вся рука, т.е. плечо, предплечье, кисть, располагается в одной вертикальной плоскости под углом к линии плеч, равном 10 — 20°. На счет «три» начинается сближение кистей, локти сгибаются и смещаются назад — за плечевой пояс и далее под туловище. Эта завершающая часть гребка делается быстро. На счет «четыре» руки выводятся вперед разгибанием плечевых и локтевых суставов.

Занятие 59. Упражнения для закрепления поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе (дельфине).

- И. п. — стоя спиной к стенке, упираясь в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.
- И. п. — стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т. е. как бы выполняет движение маятника.
- То же, но с постановкой рук с шага.

- То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3—4 шага с имитацией гребковых движений руками).

Занятие 60. Упражнения для закрепления поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

- Перекаты на матах в стороны из положения лежа прогнувшись.
- На матах кувырок вперед и назад в группировке, с шага, с прыжка («длинный кувырок»),
- На матах кувырок вперед и назад через плечо.
- Стойка на лопатках с последующим переходом в сед согнувшись.
- Кувырок вперед на мате в группировке.
- Кувырок вперед на мате в группировке с последующим падением на бок

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость, быстроту, ловкость)

III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- способы плавания, дистанции

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок формирования заплывов, протоколы и пр.)

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. Техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение и совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений коротких отрезков дистанции.

Упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди.

Занятие 61. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску на вытянутых руках.
- То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем по менять положение рук. Вдох в сторону.

- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук без доски: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища
- Плавание при помощи движений ногами кролем на боку с доской/без доски.
- Плавание в ластах ноги кроль с доской/ без доски, с различным положением рук, на боку.
- Нырание со старта/ из воды в длину на 12,5/25 м с помощью движений ногами кролем, руки в стрелочке.

Занятие 62. Упражнения для совершенствования техники движения рук и дыхания

- 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).
- То же, поменяв положение рук.
- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами в лопатках (маленьких, средних)
- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- 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.
- 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.

Занятие 63. Упражнения для совершенствования общего согласования движений:

- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.
- Плавание в полной координации с дыханием 3/3, 5/5, 7/7, 9/9.
- 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.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях с ластами.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
- Плавание кролем на груди с наименьшим количеством гребков.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания способом кролем на спине:

Занятие 64. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания:

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед по направлению движения.

- Плавание при помощи движений ногами без доски, обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки).
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание в ластах ноги кроль на спине с доской/ без доски, с различным положением рук.
- Нырание со старта/ из воды в длину на 12,5/25 м с помощью движений ногами кролем, руки в стрелочке.

Занятие 65. Упражнения для закрепления техники рук и дыхания:

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута. То же, поменяв положение рук.
- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 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.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами в лопатках (маленьких, средних)
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Занятие 66. Упражнения для закрепления общего согласования движений:

- Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
- То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).
- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- 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.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: с ластами.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков.
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине полной координацией в лопатках.

Основные упражнения для закрепления техники плавания способом баттерфляй

Занятие 67. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. В ластах/без ласт.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
- То же, руки вдоль туловища.

- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вытянуты вперед, голова между руками, положение стрелочки); дыхание произвольное.
- Ныряние на 12,5/ 25 м с помощью движений ногами дельфином со старта/ из воды.

Занятие 68. Упражнения для закрепления техники рук и дыхания:

- 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;
- 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.
- 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.
- То же, что и предыдущее упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- Плавание дельфином в полной координации движения с колобашкой, зажатой между бедрами.

Занятие 69. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- 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.
- 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.
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Основные упражнения для закрепления техники плавания способом брасс

Занятие 70. Упражнения для закрепления техники движения ног и дыхания:

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

- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
- Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

Занятие 71. Упражнения для закрепления техники рук и дыхания:

- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами в маленьких лопатках.
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- Плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем, вдох на каждый цикл.
- То же в ластах.

Занятие 72. Упражнения для закрепления общего согласования движений:

- 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 1–2 цикла движений.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя один гребок руками с двумя гребками ногами.
- 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.
- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Упражнения для совершенствования различных вариантов поворотов.

Занятие 73. Поворот «маятником».

- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- Проплывание на время отрезка дистанции, равного 15 м, с поворотом. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- Эстафета с выполнением поворота различными способами и проплыванием 7,5 м до поворота и 7,5 м после поворота и передачей эстафеты
- 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.

Занятие 74. Поворот кувырком.

- Подплывая к стойке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
- Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.
- Выполнение двойного сальто (двойное вращение) во время поворота при плавании вольным стилем/ на спине

- Выполнение поворота вольным стилем с прыжка, стоя лицом к поворотному щиту, с последующим выполнением скольжения и 10 циклов плавательных движений (выполняется на мелкой части бассейна)
- Эстафета с выполнением поворота различными способами и проплыванием 7,5 м до поворота и 7,5 м после поворота и передачей эстафеты

Упражнения для закрепления техники стартов

Занятие 75. Упражнения для закрепления стартового прыжка с тумбочки

- Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- То же, но под команду.
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
- Стартовые прыжки под различные звуковые командные сигналы
- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
- Стартовые прыжки с разновысоких тумб с различными положениями рук – вытянутые вдоль тела; вытянуты вперед, кисти соединены

Занятие 76. Упражнения для закрепления выполнения старта из воды

- Стартовые прыжки под различные звуковые командные сигналы
- Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.
- Стартовый прыжок из воды с акцентом на максимальной мощности толчка ногами и мощности первых плавательных движений.
- Стартовый прыжок из воды с первыми плавательными движениями, с акцентом на предельно быстрой; реакции на стартовый сигнал.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания
- разучить последовательность выполнения комплексного плавания

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.
- технически правильно выполнять повороты в комплексном плавании.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ 40 часов.

Занятие 77. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о формировании личностных качеств в системе занятий плаванием

Занятие 78. История возникновения олимпийского движения

Содержание: Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие олимпийского движения
- Понятие, роли и обязанности Международного Олимпийского комитета

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и олимпийских дисциплинах в плавании

Занятие 79. Техника и терминология спортивного плавания.

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

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 80. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

Содержание: Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях плаванием. Форма и экипировка для занятий плаванием.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в бассейне.
- Правила пользования спортивным инвентарем.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Занятие 81. Правила и регламент проведения соревнований по плаванию.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи. Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 82. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика

применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в плавании. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Занятие 83. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым проплыть соревновательную дистанцию
- вести борьбу до конца;

VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ -13 часов.

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию плавания;
- правила плавания;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи;

обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогоунов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.

14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
2. <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской федерации плавания).

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 28.12.2024 № 211-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПЛАВАНИЮ

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся
продвинутого уровня свыше трех лет

Составитель:

Антонова Е.А., инструктор-методист

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Учебный план-график.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Теоретическая подготовка.....
4.2.	Общая физическая подготовка.....
4.3.	Специальная физическая подготовка.....
4.4.	Техническая подготовка.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы образующей подготовки пловцов групп базового уровня первого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение техникой плавания, организация многолетней подготовки пловцов высокого класса; Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов плавания;
4. Освоение сложных элементов, так же изучение обязательных элементов для комплексов таолу в каждом из видов;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Рабочая программа рассчитана до 936 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СВЫШЕ 3х ЛЕТ(ОФП)														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	40	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	<p>В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	39	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов,</p>

														укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.	
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Упражнения с отягощением Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	38	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Общая, специальная выносливость. Занятие 25. Беговые</p>	40	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p>

перемещения.														Упражнения этой направленности выполняются в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах: Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости	39	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
Физические упражнения для развития координации: Занятие 28. Координационные упражнения в беге Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках Занятие 30. Упражнения с использованием координационной лестницы Занятие 31. Подвижные игры для развития координации.	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	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.

Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию. Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры. Занятие 34. Акробатические упражнения.	38	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у пловцов, необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки.	
ИТОГО ЧАСОВ:	310	32	25	28	24	24	24	24	24	24	26	25	25	29	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СВЫШЕ 3х ЛЕТ(СФП)															
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств на суше: Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы. Занятия 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером. Занятие 37. Гребковые упражнения на тренажере «Хюттеля» / «Биокинетик» Занятие 38. Упражнения с отягощением, развивающие основные мышечные группы пловца	28	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	Задачей специальной силовой тренировки на суше является повышение уровня максимальной силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими при плавании спортивными способами. Динамические и кинематические характеристики движений должны быть приближены к условиям спортивного плавания.
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств на воде: Занятие 39. Плавание различными способами при помощи движений ногами Занятие 40. Плавание различными способами при помощи движений только рук Занятие 41. Плавание полной координацией различными способами и инвентарем. Занятие 42. Плавание с резиновым шнуром	35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	Известно, что скорость плавания прежде всего зависит от мощности гребка. Основу же мощности составляет сила. На соревнованиях довольно часто можно наблюдать, как, начав дистанцию с хорошей техникой, пловец постепенно укорачивает гребок или снижает темп, в результате чего снижается скорость. 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.

<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на суше: Занятие 43. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.). Занятие 44. Упражнения для совершенствования быстроты движений. Занятие 45. Упражнения для совершенствования быстроты гребковых движений на тренажере «Биокинетик».</p>	28	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	<p>Работа над повышением скоростных качеств проводится в два этапа: вначале совершенствуются отдельные составляющие скоростных способностей; затем происходит объединение различных компонентов в целостные двигательные акты. Так, можно отдельно отрабатывать максимальную силу стартовых движений, предельную быстроту реакции на стартовый сигнал.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств на воде: Занятие 46. Плавание полной координацией, с помощью движений одних рук или ног различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости. Занятие 47. Скоростное плавание с резиновым шнуром</p>	35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	<p>В плавании работа над скоростными способностями проводится на начальном этапе подготовки в небольших объемах с использованием хорошо освоенных плавательных движений. Средствами скоростной подготовки являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения и максимальной частоты движений.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости на суше: Занятие 48. Различные виды передвижений. Занятие 49. Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Занятие 50. Кросс Занятие 51. Упражнения на учебных тренажерах (тренажер «Ветерок», «Хьюгеля», наклонная тележка)</p>	28	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.</p>

<p>Физические упражнения для развития выносливости в воде: Занятие 52. Упражнения в полной координации. Занятие 53. Упражнения с помощью одних движений ногами. Занятие 54. Упражнения с помощью одних движений руками. Занятие 55. Упражнения для повышения выносливости с резиновым шнуром</p>	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<p>Развитие выносливости – необходимое физическое качество пловца. Общая выносливость – это способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. На учебно-тренировочном занятии для развития выносливости используются упражнения продолжительностью 8 и более мин. (800-2000 м).</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца Занятие 56. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе. Занятие 57. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе. Занятие 58. Упражнения для развития подвижности грудного и поясничного отдела позвоночника. Занятие 59. Упражнения для увеличения подвижности в коленном и тазобедренном суставах.</p>	28	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	<p>В зависимости от способа плавания изменяются требования к подвижности в отдельных суставах. При плавании дельфином, кролем на спине и на груди важна высокая амплитуда движений в плечевых и голеностопных суставах. У пловцов-дельфинистов, кроме того, должна быть хорошая подвижность в грудном и поясничном отделах позвоночника. Брассисты отличаются прежде всего большой амплитудой тыльного сгибания в голеностопе и хорошей подвижностью в коленном и тазобедренном суставах.</p>
<p>Имитационные упражнения на суше Занятие 60. Упражнения для совершенствования движений ногами. Занятие 61. Упражнения для совершенствования движений руками. Занятие 62. Упражнения для совершенствования поворота «маятником» в брасе и в баттерфляе (дельфине). Занятие 63. Упражнения для совершенствования поворота</p>	32	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	<p>Выполнение этих упражнений способствует успешному освоению техники плавания в воде. За счёт предварительного ознакомления на суше с упражнениями, имитирующими отдельные элементы плавания производится последовательное обучение умениям и навыкам плавания, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации,</p>

кувырком вперед в кроле на груди и на спине															равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений.
ИТОГО ЧАСОВ:	250	22	22	22	20	19	22	17	20	19	24	21	23		
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СВЫШЕ 3х ЛЕТ															
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом кроль на груди Занятие 64. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания Занятие 65. Упражнения для совершенствования техники движения рук и дыхания Занятие 66. Упражнения для совершенствования общего согласования движений	28	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2		Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов. В связи с этим кроль на груди широко применяется при массовом обучении плаванию.
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом кроль на спине: Занятие 67. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания Занятие 68. Упражнения для совершенствования техники движения рук и дыхания Занятие 69. Упражнения для совершенствования общего согласования движений	28	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2		Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии занимающиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом баттерфляй: Занятие 70. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания Занятие 71. Упражнения для	28	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3		Изучение основных элементов техники плавания способом баттерфляй следует начинать с упражнений для туловища и ног с различным исходным положением рук, с доской или без доски, на задержке дыхания и с дыханием. Потом изучается работа рук.

совершенствования техники рук и дыхания Занятие 72. Упражнения для совершенствования общего согласования движений														
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом брасс: Занятие 73. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания Занятие 74. Упражнения для совершенствования техники рук и дыхания Занятие 75. Упражнения для совершенствования общего согласования движений	28	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	Плавание брассом очень похоже на движения плывущей лягушки. Уступая в скорости таким способам плавания, как кроль на груди, спине и дельфин, брасс имеет большое прикладное значение (используется при нырянии, спасении тонущих, переправах вплавь через водные рубежи)
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования различных вариантов поворотов. Занятие 76. Поворот «маятником» Занятие 77. Поворот кувырком	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Техника поворота разучивается по элементам, которые освоены пловцами на предыдущих этапах обучения: подплывание к поворотному щиту и касание его рукой; группировка, вращение и постановка ног на щит; отталкивание, скольжение и первые гребковые движения. Элементы поворота разучиваются в обратной последовательности. Затем поворот выполняется в целостном виде.
Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники стартов Занятие 78. Упражнения для закрепления стартового прыжка с тумбочки Занятие 79. Упражнения для закрепления выполнения старта из воды.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	К освоенным элементам старта на суше старта прибавляется полет (головой вперед), вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность. Все эти элементы невозможно выполнить отдельно, поэтому при старте нужно фиксировать внимание на каком-то одном элементе, добиваясь правильности его выполнения. Затем так же изучаются все остальные элементы старта с тумбочки. Старт из воды изучается как целостное действие.

														Вначале выполняются подготовительные упражнения на суше, далее скольжение на спине, а затем старт из воды. Изучение старта заканчивается многократным выполнением прыжков с тумбочки под команду преподавателя.	
ИТОГО ЧАСОВ:	160	13	15	13	14	13	12	12	15	13	14	13	13		
IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ СВЫШЕ 3х ЛЕТ															
Занятие 80. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	7	1	1	1					1	1			1	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
Занятие 81. История возникновения олимпийского движения	9	1	1		1	1	1			1			1	1	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.
Занятие 82. Техника и терминология спортивного плавания	10	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плавание». Теоретические знания по технике их выполнения
Занятие 83. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	8	1		1					1	1	1	1	1	1	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Занятие 84. Правила и регламент проведения соревнований по плаванию	8	1	1	1	1	1			1		1		1		Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи. Способы плавания, дистанции и программа соревнований. Виды и

														характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 85.Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП	8	1	1	1		1		1		1		1	1	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Занятие 86.Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
ИТОГО ЧАСОВ:	70	8	7	7	5	5	3	5	6	5	5	7	7	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУОГО УРОВНЯ СВЫШЕ 3х ЛЕТ														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил плавания.	22	3	4		3		3		3		3		3	Пловцы продолжают учиться наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников

														судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.
ИТОГО ЧАСОВ:	22	3	4		3									
ВСЕГО ЧАСОВ:	936	85	86	86	87	80	80	75	80	86	89	89	87	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается до 52 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБОУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНТОГО УРОВНЯ(ОФП) – 310 часов.

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

1. 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;
2. Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
3. Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
4. Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

В последние годы господствующим стало убеждение, что для спортсмена-пловца приемлемо абсолютное большинство физических упражнений на суше. Необходимо лишь умелое их применение для решения каждой из конкретных задач тренировки. Например, для увеличения силы мышц плечевого пояса пловца одинаково успешно могут быть использованы упражнения с гантелями, штангой, набивным мячом, различные висы, планки. Увеличить силу мышц рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене.
- То же в упоре лежа.
- Вис на шведской стенке.
- Вращение в запястьях, пальцы сцеплены в замок.
- Вытягивание рук со сцепленными пальцами перед собой или вверх, до максимального растяжения.

Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах.

- Круговые вращения двумя руками вперед, назад.
- То же попеременно.
- Круговые вращения плечами вперед назад.
- Мельница к прямым ногам.
- Одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками.

Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.

- Подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине;
- Разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- Ходьба на руках «тачка», напарник держит за ноги стоящего на руках.
- Передвижения в планке
- Французский жим с гантелью
- Поднятия гантелей через стороны сидя
- Поочередные поднятия гантелей на бицепс

Занятие 4. Упражнения для укрепления предплечий.

- Планка
- Планка с попеременным подъемом рук плечам.
- Вис на шведской стенке.
- Боковая планка.

- Узкие отжимания
- Подтягивания

Занятие 5. Упражнения для расслабления мышц для рук.

- Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса;
- Расслабленные маховые и вращательные движения руками;
- Наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины;
- Сжимание и разжимание кистей в кулаки;
- Вращение кистями по кругу;
- Плотно соединить ладони и пальцы. По очереди отвести в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.

- поднимание на носки,
- то же с гантелями в руках;
- поднимание на носки на 1 ноге,
- тоже на шведской стенке,
- ходьба на носках с различным положением рук,
- ходьба полным приседе.

Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола.
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- круговые вращения в тазобедренном суставе
- круговые вращения стопой

Занятие 8. Упражнения для развития силы мышц бедра.

- Приседания с различным положением рук.
- Приседания на одной, двух;
- Приседания со штангой/ гантелями
- Из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке;
- Прыжки вверх, вперед;
- Выпады с продвижением вперед с гантелями
- Становая тяга

Занятие 9. Ходьба и бег.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.
- Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Занятие 10. Прыжки.

- с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;

- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- лежа на спине, согнуть ноги в коленях, поставить стопы на ширину плеч. Слегка приподнять голову и плечи. Упереться кистями рук в бедра и удерживать положение.
- Стоя на коленях, руки за головой, не сгибаясь отклонить корпус назад, затем вернуться в.п.

Занятие 12. Различные виды планок.

- Планка на локтях;
- Планка на прямых руках;
- Боковая планка;
- Обратная планка;
- Планка на локтях с поднятой ногой;
- Динамическая планка

Занятие 13. Поднимание ног.

- Лежа на спине, подъем прямых ног;
- Лежа на спине, поочередный подъем ног;
- Лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- Стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- Подъем ног в висе на перекладине.
- Подъем прямых ног с медболом

Занятие 14. Боковые скручивания.

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.
- Обратные скручивания с медболом

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- скручивания

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов

и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 16. Виды ходьбы.

- Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, высокие махи ногами в различных направлениях.

Занятие 17. Упражнения с отягощением

- Тяга гантелей в наклоне параллельным хватом
- Тяга гантелей в наклоне продольным хватом
- Тяга гантелей в наклоне обратным хватом
- Тяга гантели одной рукой на скамье
- Гиперэкстензия

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Занятие 20. Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берпи»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.
- Отжимания с хлопком

Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.

- Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу.
- Приседания на одной и на обеих ногах.
- Приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.
- Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.
- Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.
- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.
- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.
- Различные виды бросков с набивным мячом.
- И. п. - стойка ноги врозь, гиря (штанга) на плечах за головой. Наклоны туловища вперед. В наклоне повороты туловища налево и направо.
- Сплит-приседания с гантелями
- Становая тяга

Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Занятие 24. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса/ В течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

Занятие 25. Беговые перемещения.

- Бег обычный, на носках, боком приставным шагом,

- Бег спиной вперед, с ускорениями,
- Бег со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Бег с высоким подниманием бедра
- Бег с захлестом голени назад
- Кроссовая подготовка (Бег в умеренном темпе 30-40 мин)

Физические упражнения на гибкость и подвижности в суставах:

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

Занятие 26. Активные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

Развитие активной гибкости способствует улучшению выполнения упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах.

- Наклоны туловища вправо-влево, руки за головой;
- Пружинящие наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол;
- Широкая стойка, в упоре согнувшись, ступни параллельны, медленно перейти в упор прогнувшись, не меняя положения рук, стопы развернуть наружу;
- Стоя, ноги на ширине плеч, отвести руки назад, сцепив кисти в замок, наклониться вперед как можно ниже;
- Сидя на полу, вытянув ноги вместе, не меняя прямого положения спины, пружинящие наклоны к ногам.

Занятие 27. Пассивные упражнения для развития гибкости

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

- И.П. — лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке (разгибание партнером туловища назад-вверх);
- И.П. — сидя, прямые руки назад (разведение выпрямленных рук за спиной партнером); И.П. — лёжа на спине, ноги в стороны (разведение ног с помощью партнера);
- И.П. — лежа лицом вниз, ноги согнуть в коленях, партнер сзади захватывает ноги за пальцы стоп (сгибание ног в коленных суставах партнером); «Вис сзади» (вис с вывернутыми назад руками);
- И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину).

Физические упражнения для развития координации:

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.

Занятие 28. Координационные упражнения в беге:

- Бег с изменением направления по сигналу свистка;
- Бег в медленном темпе, по одному сигналу свистка, присесть один раз;
- Бег 10 м из и.п. стоя (сидя) ноги скрестно;
- Бег с мячом, по сигналу свистка подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей.

Занятие 29. Координационные упражнения в прыжках:

- На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте;
- Различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и продвижением вперед, назад, в стороны

- Прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Прыжок на правой (левой) ноге с приземлением на левую (правую) ногу;
- Прыжки вперед с выпрыгиваем вверх и подтягиваем колена к груди как можно выше.

Занятие 30. Упражнения с использованием координационной лестницы

- Ходьба переступающим шагом, приставными шагами, ходьба из стороны в сторону
- Прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге, комбинированные прыжки (одна/две ноги), прыжки с поворотами
- вбегание и выбегание (прямое) из стороны в сторону, вбегание и выбегание (боковое) из стороны в сторону
- Бег с ускорением по заданной схеме движения
- Ходьба с ускорением по заданной схеме движения

Занятие 31. Подвижные игры для развития координации:

«Бег пингвинов» Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булавку, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

«Пятнадцать передач» Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнёру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Физические упражнения на развитие ловкости:

Занятие 32. Упражнения, развивающие реакцию.

- Броски мяча в стену, стоя на одной ноге,
- Ловля падающих предметов (теннисный мяч, линейка, карандаш).
- Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку - на пол и сесть.
- Бег трусцой по площадке. По сигналу - в быстром темпе менять направление бега.

Занятие 33. Эстафеты, подвижные игры.

«День и ночь». Руководитель становится сбоку площадки у средних линий и неожиданно произносит: «День!» Игроки команды «Ночь» убегают в дом, а команда «День» их догоняет и пятнает. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются к своим. Затем команды опять становятся у средних линий спиной к ним. Руководитель возгласом подает сигнал, стараясь, чтобы он был неожиданным для игроков.

Эстафета «Челночный бег». Бегущий двигается к обозначенной точке, оббегает ее и касается рукой, затем возвращается по тому же маршруту назад, далее передает эстафету.

«Вышибалы». На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Занятие 34. Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед с шага;

- Два кувырка вперед.
- 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.
- Прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
 - выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
 - переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
 - умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в плавании;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Х. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ-250 часов.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для избранного способа плавания или определенной дистанции; Основная задача СФП - избирательно развивать мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции.

Средствами специальной физической подготовки служат упражнения, которые по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий сходны с движениями в плавании и направлены на специализированное развитие и совершенствование основных «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Развитие силовых качеств

Занятие 35. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы.

- Подтягивания на высокой, низкой перекладине
- Подтягивания, удерживая ноги в положении «угол»
- Отжимания в упоре лежа ноги на скамье
- Разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку
- Выпрыгивания вверх в положение «стрелочка»
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны.

Занятие 36. Гребковые упражнения с резиновым эспандером:

- Захваты. Движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Важно, чтобы локти оставались неподвижными.
- Гребки двумя руками. Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами. Без промедления продолжайте движение руками назад; при этом положение локтей должно постоянно оставаться высоким.
- Окончание гребка.

- Поочередные гребки. Руки, двигаются попеременно: когда одна рука вытянута вперед, другая находится сзади.
- Одновременные гребки.
- Имитация движения ног брассом

Занятие 37. Гребковые упражнения на тренажере «Хюттеля».

- Гребки двумя руками
- Поочередные гребки
- Имитация гребковых движений баттерфляем
- Имитация гребковых движений брассом
- Имитация гребковых движений кролем на спине

Занятие 38. Упражнения с отягощением, развивающие основные мышечные группы пловца

- Бросок набивного мяча (3-5 кг) двумя руками из-за головы сидя на полу
- Жим штанги на наклонной скамье
- Тяга верхнего блока к груди/ нижнего блока к поясу
- Подъем гантелей на бицепс/трицепс
- Разгибание ног в тренажере
- Присед со штангой

Занятие 39. Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/ без доски.

- Плавание способом кроль на груди при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде))
- Плавание способом кроль на спине при помощи движений ногами с доской/ без доски, с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием с выдохом в воду; в максимальном темпе.
- Плавание способом баттерфляй при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Плавание способом брасс при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Комплексное плавание при помощи движений ногами с доской/ без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).
- Плавание различными способами при помощи движений ногами в трубке/ тормозах/ластах.
- Типичные тренировочные серии: 3x800, 6x 400 м; 12 x 200 м, 20x 100 м, 20 x 50 м, чередуя способы, темп интервалы отдыха.

Занятие 40. Плавание различными способами при помощи движений только рук.

- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом кроль на груди с лопатками, без лопаток на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук с лопатками, без лопаток способом кроль на спине, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом баттерфляй в лопатках, без лопаток, на задержке дыхания, с произвольным дыханием; с заданным дыханием через 1,2 гребка, плавание в максимальном темпе.

- Плавание с колобашкой при помощи движений только рук способом брасс с лопатками, без лопаток, с произвольным дыханием, плавание в максимальном темпе.
- Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, плавание с «тормозами», «парашютом», в трубке
- Типичные тренировочные серии 6 x100, интервал 40 с; 5 x100, интервал 30 с, отягощение — «парашют»
- 4 x100, интервал 30-40 с; 10x50, интервал 30-40 с, в лопатках (больших, средних) и с «парашютом»

Занятие 41. Плавание полной координацией различными способами и инвентарем.

- Проплавание отрезков (200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на груди в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом кроль на спине в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом баттерфляй в лопатках/ в ластах
- Проплавание отрезков (200,400,800,1500 метров) чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации способом брасс в лопатках.
- Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 15 x 100 м; 10 x 200 м со средними или большими лопатками. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.
- Плавание с «тормозами» 600-1500 метров полной координацией, чередуя способы, темп.
- Плавание 4x400 м со средними или большими лопатками в трубке, переменного чередом 50 м основным способом или комплексно.
- Плавание 6 x100, интервал 40 с; 5 x100, интервал 30 с, отягощение — «парашют»
- Плавание 4 x100, интервал 30-40 с; 10x50, интервал 30-40 с, в лопатках (больших, средних) и с «парашютом»

Занятие 42. Плавание с резиновым шнуром

- Плавание баттерфляем с лопатками и резиновым шнуром. 4 — 8 раз по 20 гребков с задачей растянуть шнур на максимальную длину.
- Плавание различными способами с лопатками с тяжелым шнуром. 6 — 8 раз по 15 с с задачей развить максимальный темп и растянуть шнур на максимальную длину
- Плавание с растягиванием среднего универсального шнура на 25 м с лопатками при помощи рук и с полной координацией движений, с постепенным укорачиванием шнура
- Плавание со средним, универсальным шнуром основным и дополнительными способами с лопатками и без лопаток, с полной координацией движений и по элементам с задачей удерживаться на месте заданное время и с заданной величиной растягивания шнура

Развитие скоростных качеств

Занятие 43. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовую команду (выстрел, свисток и т.д.)

- в ходьбе по кругу — на неожиданный резкий, короткий сигнал (свисток) выполнить прыжок вверх или в сторону, приседание, изменить направление движения на 180 или 360°
- выпрыгивание в «стрелочку» по свистку
- спринтерские беговые упражнения

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м по свистку

Занятие 44. Упражнения для совершенствования быстроты движений.

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- скоростные движения ногами кролем (стопами, голеними), брассом; имитация бега на месте и т.д.;
- скоростные движения руками кролем на груди, на спине, баттерфляем, брассом.
- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

Занятие 45. Упражнения для совершенствования быстроты гребковых движений.

- Упражнения на учебных тренажерах имитирующие движения различных способов плавания в максимальном темпе (30-60 сек)
- То же, но с резиновым эспандером
- Имитация гребковых движений различными способами с утяжелителями на руках

Занятие 46. Плавание полной координацией, с помощью движений одних рук или ног различными способами с заданным и произвольным изменением темпа и скорости.

- Скоростное проплывание коротких отрезков 15,25,50 метров с максимальной интенсивностью различными способами.
- Кратковременные ускорения (3-5 метров) взрывного характера различными способами.
- Скольжение из воды, со старта, после поворота, где акцент делается на скорость и дальность скольжения.
- Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак) способом кроль на груди/ на спине.
- Проплывание дистанций 50-100 м с ускорениями: 15-20 с максимальной скоростью, 30-35 м компенсаторно.
- Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе в ластах/ без ласт: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.
- Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопатками 12x25м, 8x50м с максимальной интенсивностью.
- Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения кролем на груди/ на спине.
- Эстафетное плавание с препятствиями (поперек бассейна через дорожки) – 2 команды по 8-10 человек.
- Проплывание отрезков 12,5 м, в максимальном темпе чередуя плавание при помощи рук, ног, в полной координации

Занятие 47. Скоростное плавание с резиновым шнуром

При выполнении этого упражнения резиновый шнур крепится за пояс, надетый на спортсмена. Тренер или партнер бежит по бортику бассейна и буксирует за собой пловца, создавая ему при помощи шнура дополнительную скорость.

- короткие ускорения, например, 6 — 12 раз по 12 — 15 м. основным и дополнительным способом.

- Плавание с легким шнуром 6 — 12 раз по 50 м. В одну сторону спортсмен плывет, растягивая шнур, а плывя в обратную сторону, старается развить максимальную скорость, используя дополнительную тягу от шнура.
- Целесообразно плавание с «буксировкой» чередовать с обычными скоростными упражнениями.

Развитие выносливости

Занятие 48. Различные виды передвижений.

- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед, обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.
- Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Занятие 49. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

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.)

Занятие 50. Кросс

- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе для учебно-тренировочных групп свыше 3 лет до 50 минут)

Занятие 51. Упражнения на учебных тренажерах (тренажер «Ветерок», «Хюттеля», наклонная тележка)

- Упражнения на учебных тренажерах имитирующие движения различных способов плавания. Выполняются в умеренном темпе 1-2 минуты.

Занятие 52. Упражнения в полной координации.

- Проплавание дистанций: 800, 1500, 2000 метров. Способ плавания «кроль на груди», «кроль на спине», комплексное плавание, основной способ.
- Проплавание в виде повторения дистанции: 30 раз по 50 метров, 20 раз по 100 метров, 10 раз по 200 метров, 8 по 400м, 4 по 800м. Различными способами.
- Проплавание в виде 20, 25, 30-ти минутного плавания без остановок.
- Плавание в полной координации, в ластах/ без ласт и лопатках/без лопаток. Проплавание в виде: 20 минутное плавание + 20 минутное плавание (где за вторые 20 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 20 минут).
- Проплавание в виде повторения дистанции, фартлек: 20 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 10 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе); 5 раз по 400 метров (где 300 в среднем темпе + 100 метров в быстром темпе).
- Плавание в лопатках на руках и ластах на ногах. Проплавание в виде повторения дистанции в виде: 20-30 раз по 50 метров (где должна быть прогрессия результатов отрезка 50 метров);

Занятия 53. Упражнения с помощью одних движений ногами.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание дистанций: 600, 800, 1500 При помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, комплексное плавание, основной способ.
- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплавание в виде повторения дистанции: 20 раз по 50, 10 раз по 100 метров,

8 раз по 200 метров, 4 раза по 400 метров при помощи ног. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание дистанций: 600,800,1500 метров. При помощи ног. Способ плавания «комплексное плавание».

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 10 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 8 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе);

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде 15,20-ти минутного плавания без остановок при помощи ног.

- Плавание с доской для плавания, для удержания верхней части туловища и рук. Проплывание в виде: 15 минутное плавание + 15 минутное плавание (где за вторые 15 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 15 минут).

Занятия 54. Упражнения с помощью одних движений руками.

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание дистанций: 800,1500,2000. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй, основной способ.

- Проплывание дистанций:800,1500, 2000 метров. При помощи рук. Способ плавания «комплексное плавание»

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции: 20 раз по 50, 10 раз по 100 метров, 8 раз по 200 метров, 6 раз по 400 метров, 4 раза по 800 метров. При помощи рук. Способ плавания кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс, основной способ.

- Проплывание в виде повторения дистанции: 20 раз по 100 метров, 10 раз по 200 метров, 6 раза по 400 метров. При помощи рук. Способ плавания «комплексное плавание»

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде повторения дистанции, фартлек: 10 раз по 100 метров (где 75 метров в среднем темпе + 25 метров в быстром темпе); 10 раз по 200 метров (где 150 метров в среднем темпе + 50 метров в быстром темпе); 6 раза по 400 метров (где 300 в среднем темпе + 100 метров в быстром темпе).

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде 25, 30-ти минутного плавания без остановок.

- Плавание с колобашкой, для фиксации ног. Проплывание в виде: 20 минутное плавание + 20 минутное плавание (где за вторые 20 минут, необходимо проплыть большее расстояние, чем за первые 20 минут).

Занятие 55. Упражнения для повышения выносливости с резиновым шнуром

- плавание с полной координацией движений: 6 — 8 раз по 60 с, пауза отдыха — 10 — 15 с, 4 — 6 раз по 2 мин, пауза отдыха — 15 — 20 с

- плавание при помощи рук: 8 — 12 раз по 30 с, пауза отдыха — 15 — 20 с

- Проплывание с растягиванием резинового легкого или среднего шнура 6 — 12 раз 25-метрового отрезка в интервальном режиме. Возвращения спортсмена к исходной позиции являются отдыхом

- Плавание со средним, универсальным шнуром основным и дополнительными способами с лопатками и без лопаток, с полной координацией движений и по элементам с задачей удерживаться на месте заданное время и с заданной величиной растягивания шнура

Развитие гибкости

Занятие 56. Упражнения для развития гибкости в плечевом суставе.

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

- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.
- В положении стоя выкруты прямых рук вперед-назад с использованием полотенца. Основное требование — постепенно уменьшать ширину хват.

Занятие 57. Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- И. п. — сед на пятках (носки оттянуты). Прогнуться назад и лечь на спину.

Занятие 58. Упражнения для развития подвижности грудного и поясничного отдела позвоночника.

- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх
- Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх
- Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
- Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
- Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
- В упоре лежа максимальное прогибание и выгибание туловища.

Занятие 59. Упражнения для увеличения подвижности в коленном и тазобедренном суставах.

- Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
- В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
- И.п. – полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево
- И.п. – стоя у гимнастической стенки, опираясь на нее руками. Поочередные махи прямой ногой вперед-назад.
- То же вправо/ влево
- Правую ногу, согнутую в колене, подтягиваем к себе. Стопа у ягодицы, носок в сторону. Левая нога прямая. Затем меняем ноги.

Имитационные упражнения на суше

Занятие 60. Упражнения для совершенствования движений ногами.

- И.п. - сидя, упор руками сзади. Работа ногами, как при плавании кролем.
- В висе на перекладине имитация движений ногами кролем.
- В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.
- В положении лежа на скамье движения ногами, как при плавании брассом, с помощью партнера (стоит со стороны ног). Подтягивание ног производится самостоятельно, но в момент разведения носков в стороны партнер берет руками стопы и помогает принять нужное положение перед толчком. Затем, не выпуская ноги пловца, помогает ему правильно выполнить движение и соединить ноги.
- И. п. — стоя, руки вверх. Выполнять волнообразные движения животом и тазом, как при плавании дельфином; опустив руки вниз, сделать второе движение тазом.
- Те же упражнения, но с утяжелителями на ногах

Занятие 61. Упражнения для совершенствования движений руками

- Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница».
- Разнонаправленные круговые движения руками.
- И.п. — стоя, согнув руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед и назад — сначала одновременные, за тем поочередные.
- И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Движения руками, как при плавании кролем.
- И. п. — стоя у гимнастической стенки, опираясь руками о перекладину. Максимальное напряжение мышц в начале, середине и конце «гребка».
- И.П. стоя в планке, круговые вращения руками вперед, как при плавании кролем.

Занятие 62. Упражнения для совершенствования поворота «маятником» в брассе и в баттерфляе (дельфине).

- И. п. — стоя спиной к стенке, упираясь в нее ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Выполнить отталкивание от стенки с имитацией скольжения и первых плавательных движений.
- И. п. — стоя лицом к стенке (на расстоянии одного шага), упираясь в нее обеими ладонями. Принять положение группировки, согнуть руки и подать плечи вперед; затем оттолкнуться руками от стенки с одновременным движением головой, плечами и постановкой ноги на поворотный щит. Движением верхней части туловища от стенки пловец ставит правую ногу на стенку, т. е. как бы выполняет движение маятника.
- То же, но с постановкой рук с шага.
- То же, с «подплыванием» к «поворотному щиту» (выполнить 3—4 шага с имитацией гребковых движений руками).

Занятие 63. Упражнения для закрепления поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

- Перекаты на матах в стороны из положения лежа прогнувшись.
- На матах кувырок вперед и назад в группировке, с шага, с прыжка («длинный кувырок»),
- На матах кувырок вперед и назад через плечо.
- Стойка на лопатках с последующим переходом в сед согнувшись.
- Кувырок вперед на мате в группировке.
- Кувырок вперед на мате в группировке с последующим падением на бок

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, выносливость, быстроту, ловкость)

IV. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ПРОДВИНТОГО УРОВНЯ

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет техническая подготовка направлена на дальнейшее освоение и совершенствование техники плавания, стартов, поворотов, подводной части дистанции, отработки гребковой части, повышение качества, длины и скорости гребка.

Для совершенствования техники плавания применяются специальные комплексы упражнений, которые составляются чаще всего на основе одного способа плавания и включают плавание по элементам, со связками элементов и в полной координации движений. Обычно это серии повторений различных отрезков дистанции.

Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом кроль на груди.

Занятие 64. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску на вытянутых руках.
- Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук без доски: прямые руки впереди; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вдоль туловища
- Плавание при помощи движений ногами кролем на боку с доской/без доски.
- Плавание в ластах ноги кроль с доской/ без доски, с различным положением рук, на боку.
- Нырание со старта/ из воды в длину на 12,5/25 м с помощью движений ногами кролем, руки в стрелочке.
- Плавание при помощи движений ногами в тормозах, в трубке.

Занятие 65. Упражнения для совершенствования техники движения рук и дыхания

- 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).
- То же, поменяв положение рук.
- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами в лопатках (маленьких, средних, больших)
- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- 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.
- 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.

- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами в трубке/ тормозах

Занятие 66. Упражнения для совершенствования общего согласования движений:

- Плавание кролем на груди с задержкой дыхания с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами.
- Плавание в полной координации с дыханием 3/3, 5/5, 7/7, 9/9.
- 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.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях с ластами.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках, трубке.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.
- Плавание кролем на груди с наименьшим количеством гребков.
- Плавание кролем на груди полной координацией в трубке/ тормозах/ластах/лопатках.
- Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Основные упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом кролем на спине:

Занятие 67. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания:

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед по направлению движения.
- Плавание при помощи движений ногами без доски, обе руки вытянуты вперед (голова между руками, положение стрелочки).
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание в ластах ноги кроль на спине с доской/ без доски, с различным положением рук.
- Ныряние со старта/ из воды в длину на 12,5/25 м с помощью движений ногами кролем, руки в стрелочке.
- Плавание ноги кроль на спине в тормозах.

Занятие 68. Упражнения для совершенствования техники рук и дыхания:

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута. То же, поменяв положение рук.
- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
- 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 пронесит над водой.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами в лопатках (маленьких, средних, больших)

- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание на спине с помощью движений руками и колобашкой между бедрами и тормозами.

Занятие 69. Упражнения для совершенствования общего согласования движений:

- Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
- То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).
- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению для кроля на груди).
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: с ластами.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков.
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином, руки кроль.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине полной координацией в лопатках/ тормозах

Основные упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом баттерфляй

Занятие 70. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках. В ластах/без ласт.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания.
- То же, руки вдоль туловища.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вытянуты вперед, голова между руками, положение стрелочки); дыхание произвольное.
- Нырание на 12,5/ 25 м с помощью движений ногами дельфином со старта/ из воды.
- Плавание при помощи движений ногами дельфином в тормозах/трубке/ластах.

Занятие 71. Упражнения для совершенствования техники рук и дыхания:

- 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.
- 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.
- 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.

- То же, что и предыдущее упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- Плавание дельфином в полной координации движения с колобашкой, зажатой между бедрами.
- Плавание дельфином в полной координации движения с колобашкой, зажатой между бедрами в лопатках/трубке/тормозах.

Занятие 72. Упражнения для изучения общего согласования движений:

- Плавание при помощи движений руками на задержке дыхания
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- 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.
- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание дельфином полной координацией в ластах/лопатках/тормозах.

Основные упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники плавания способом брасс

Занятие 73. Упражнения для совершенствования техники движения ног и дыхания:

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
- Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- Плавание с помощью движений ногами брассом с трубкой/ в тормозах.

Занятие 74. Упражнения для совершенствования техники рук и дыхания:

- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами в маленьких лопатках.
- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- Плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем, вдох на каждый цикл.
- То же в ластах.

Занятие 75. Упражнения для совершенствования общего согласования движений:

- 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 1–2 цикла движений.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя один гребок руками с двумя гребками ногами.

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

Упражнения для исправления ошибок и совершенствования различных вариантов поворотов.

Занятие 76. Поворот «маятником».

- Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- Проплавание на время отрезка дистанции, равного 15 м, с поворотом. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- Эстафета с выполнением поворота различными способами и проплаванием 7,5 м до поворота и 7,5 м после поворота и передачей эстафеты
- 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.

Занятие 77. Поворот кувырком.

- Подплывая к стойке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.
- Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.
- Выполнение двойного сальто (двойное вращение) во время поворота при плавании вольным стилем/ на спине
- Выполнение поворота вольным стилем с прыжка, стоя лицом к поворотному щиту, с последующим выполнением скольжения и 10 циклов плавательных движений (выполняется на мелкой части бассейна)
- Эстафета с выполнением поворота различными способами и проплаванием 7,5 м до поворота и 7,5 м после поворота и передачей эстафеты

Упражнения для исправления ошибок и совершенствования техники стартов

Занятие 78. Упражнения для совершенствования стартового прыжка с тумбочки

- Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
- То же, но под команду.
- Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
- Стартовые прыжки под различные звуковые командные сигналы
- Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками. Постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
- Стартовые прыжки с разновысоких тумб с различными положениями рук – вытянутые вдоль тела; вытянуты вперед, кисти соединены
- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Занятие 79. Упражнения для совершенствования выполнения старта из воды

- Стартовые прыжки под различные звуковые командные сигналы
- Стартовый прыжок в гимнастический обруч через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

- Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- Прохождение отрезка дистанции, равного 15 м, со старта под команду. Фиксация времени — по голове пловца на 15-метровом створе.
- Стартовый прыжок из воды с акцентом на максимальной мощности толчка ногами и мощности первых плавательных движений.
- Стартовый прыжок из воды с первыми плавательными движениями, с акцентом на предельно быстрой; реакции на стартовый сигнал.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении технических элементов плавания;
- название выполняемых способов плавания
- последовательность выполнения комбинированной эстафеты

Уметь:

- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на груди
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом кроль на спине
- технически правильно выполнять основные элементы техники плавания способом баттерфляй
- технически правильно выполнять элементы техники плавания способом брасс
- технически правильно выполнять различные варианты поворотов и стартов.
- технически правильно выполнять повороты в комплексном плавании.

V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНТОГО УРОВНЯ

Занятие 80. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств

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

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о формировании личностных качеств в системе занятий плаванием

Занятие 81. История возникновения олимпийского движения

Содержание: Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр по плаванию.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие олимпийского движения
- Понятие, роли и обязанности Международного Олимпийского комитета

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление плавания
- Рассказать о видах и олимпийских дисциплинах в плавании

Занятие 82. Техника и терминология спортивного плавания.

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

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.
- ЕВСК и разрядные нормы;

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе

-пользоваться ЕВСК;

Занятие 83. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Содержание: Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- Правила заполнения дневника спортсмена
- Содержание дневника обучающегося

Уметь:

- Пользоваться и правильно заполнять дневник обучающегося

Занятие 84. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Правила и регламент проведения соревнований по плаванию. Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по плаванию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях. Участники соревнований, их права и обязанности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи. Способы плавания, дистанции и программа соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.
- рассказать о правила соревнований по плаванию;

Занятие 85. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в плавании. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

Обучающиеся должны знать:

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся.

Уметь:

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

Занятие 86. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Обучающиеся должны знать:

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Обучающиеся должны уметь:

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым проплыть соревновательную дистанцию
- вести борьбу до конца;

VI. ТЕМА –УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНТОГО УРОВНЯ

Содержание: Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пловцов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Обучающиеся должны знать:

- систему присвоения спортивных разрядов;
- способы плавания, дистанции

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок формирования заплывов, протоколы и пр.)

Содержание: Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- терминологию плавания;
- правила плавания;

Обучающиеся должны уметь:

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБОУ СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «плавание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-0309-5.
2. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN978-5-4468-1443-5.
3. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
4. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
5. Крылов, А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97.
6. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.

7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
10. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
12. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
13. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
14. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
15. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
17. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
22. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
23. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история плавания.
3. Учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

перечень РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
2. <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
3. <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).
4. <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской федерации плавания).