

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Данилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ №2

Т.В.Блинцова

«31» августа 2017г.



Принята на заседании педагогического совета ДЮСШ №2

Протокол №1 от 31.08.2017г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для групп по плаванию**

Возраст обучающихся : 6-18 лет

срок реализации: 12 лет

авторы: Шахова Н.А..

Смирнов Ю.В.

Румянцева Т.В.

Максимова Е.В.

г. Данилов

2017 г.

Пояснительная записка

Программа по плаванию составлена на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП) разработана на основании Приказа Минспорта России от 14.03.2013. № 111, 329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2008, N 30(ч.II), ст.3616, N52(ч.I), ст.6236; 2009, N19, ст.2272, N29, ст.3612, N48, ст.5726, N51, ст.6150; 2010, N19, ст.2290, N31, ст.4165, N49, ст.6417, N51(ч.III), ст.6810; 2011, N9, ст.1207, N17, ст.2317, N30(ч.I), ст.4596, N45, ст.6331, N49(ч.V), ст.7062, N50, ст.7354, N50, ст.7355; 2012, N29, ст.3988, N31, ст.4325, N50(ч.V), ст.6960, N53(ч.I), ст.7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Постановления главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Постановления Правительства Ярославской области от 29.06.2011 №465-п «Об оплате труда работников учреждений системы образования Ярославской области и признании утратившим силу постановления Администрации области от 16.07.2007 № 259-а».

Постановления Правительства Ярославской области от 20.10.2016г. № 1092-п «О внесении изменений в постановления Правительства области от 29.06.2011. № 465-п».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242
Методические рекомендации по проектированию дополнительных
общеразвивающих программ.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию
– программа физкультурно-спортивной направленности.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных
навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое
воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и
прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу,
гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у
занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины,
организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и
уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и
стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в
воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном
воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает
положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ,
улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание
в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на
грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и
глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной
клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно
важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с
нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка
позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц,
восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно
укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется
координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Цель программы:

- Обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, стартов и поворотов
- Разносторонняя физическая подготовка на суше
- Развитие двигательных качеств
- Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основами режима дня спортсмена
- Укрепление здоровья детей
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

Новички зачисляются в группы без предварительного отбора в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Данная программа составлена на основании типовой программы с изменениями для групп начальной подготовки 1-3 года обучения, рассчитана на 36 учебных недели. Учебная нагрузка: 1 год- 6 часов в неделю, 2 год – 8 часов в неделю, 3 год – 8 часов в неделю.

Минимальный возраст для начала занятий – 6 лет. На этап начальной подготовки принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Наполняемость групп: НП-1 – 15 человек; НП-2, НП-3 – 15 человек.

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные нормативы, которые прилагаются к программе. Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере.

Подтверждением успешности реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие показатели:

- Стабильный состав и сохранность контингента занимающихся;
- Рост функциональных возможностей;
- Успешная сдача контрольно-переводных нормативов;
- Успешное выступление на соревнованиях.

По окончании каждого года обучения занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

В конце года учащиеся сдают итоговые контрольные упражнения, которые прилагаются к программе

Годовой учебный план.

Содержание материала	НП-1	НП-2	НП-3
Теоретические занятия	2	7	7
Практические занятия			
1. Общая физическая подготовка.	102	156	156
2. Специальная физическая подготовка	100	109	109
3. Участие в соревнованиях, сдача нормативов	6	8	8
4. Медико-биологический контроль. Восстановительные средства.	4	8	8
	6 часов в неделю	8 часов	8 часов
Итого:	216	288	288

Содержание и планирование занятий Групп начальной подготовки 1-3 года обучения

Содержание теоретических занятий.

1. История развития плавания. Достижения российских спортсменов на международной арене.
2. Гигиена спортивного плавания. Гигиена юного пловца, уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы. Закаливание организма.
3. Техника спортивного плавания. Школа движений юного пловца. Техника дыхания. техника спортивных способов плавания. Техника рациональных вариантов старта и поворота.
4. Значение занятий спортом. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации.
5. Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.
6. Режим дня спортсмена. Особенности биоритмов человека. Режим дня как один из основных факторов успешной духовной и физической деятельности человека.
7. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система, сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

Содержание практических занятий.

Общая физическая подготовка

Упражнения на суше.

Ходьба, ее разновидности и бег.

Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднятие прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся

амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Прыжки в длину с места, с разбега; прыжки через простые препятствия; прыжки со скакалкой и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: "Перестрелка", "Эстафета со скакалками", "Эстафета с мячом"; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Упражнения в воде.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на суше.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из и. п. "старт пловца"; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и на спине.

Упражнения в воде.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками; плавание на "сцепление".

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с "подменой", "обгоном"; плавание на "сцепление"

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед

или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот "маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: "Пятнашки", "Эстафеты с мячом", "Эстафета с транспортировкой предмета"; "Баскетбол на воде", элементы водного поло.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплывание способом дельфин 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнение для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б). либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения движений руками

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

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверх. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

11. И.п. – стоя 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.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения техники стартов

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

Стартовый прыжок с тумбочки

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

Старт из воды

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

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

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

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

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В конце каждого этапа обучения пловцы участвуют в контрольных испытаниях. Основу испытаний по плавательной подготовке составляет проплывание дистанций с оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Новички зачисляются в групп НП без предварительного отбора. Рекомендуются комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Например, желательно создать отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомыми с азами спортивного плавания.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией учебных видеоматериалов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы и просмотру спортивных передач.

Практические занятия должны проводиться круглогодично, Для полноценного проведения учебно-тренировочных спортивных школ должна располагать базой и стационарным спортивным лагерем. Практические занятия проводятся с учетом возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Вся учебная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна отводиться медико-биологическому контролю., поэтому тренеры должны быть достаточно теоретически подготовлены в плане медико-биологических дисциплин.

Тренер-преподаватель должен:

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, одеждой и обувью занимающихся.

Многолетний учебный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Необходимо применять методы многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Строгая последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки.
2. Целенаправленная разносторонняя специальная подготовка.
3. Преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. Постепенный рост объема и интенсивности нагрузок.
5. Параллельное развитие различных двигательных качеств у спортсменов.
6. Каждый период следующего года должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе анализа всех данных тренировочного процесса.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Основные ступени спортивной тренировки начального этапа

1-а ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

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

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений
- имитационные упражнения пловца на суше

Основные тренировочные средства на воде:

- дыхательные упражнения
- плавание с избранным способом, дистанции 25-150м
- плавание с помощью движений с одними ногами или одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50м
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75м

2-а ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м)
- совершенствовать технику плавания
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600м

- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100м
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150м
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й степени:

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

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно – тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Основными задачами медико – биологического контроля являются следующее:

1. определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции
2. систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется врачом, медсестрами ДЮСШ.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно – профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Изучить представленные в таблице показатели и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Внешние признаки утомления

<i>Признаки усталости</i>	<i>Степень утомления</i>	
	<i>небольшая</i>	<i>значительная</i>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)
Дыхание	Учащенное. Ровное	Сильно учащенное
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение

Восстановительные средства

Наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления работоспособности юных пловцов. Из дополнительных средств – систематическое использование гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств.

В полном объеме (1-3 год обучения) следует использовать педагогические средства восстановления, где особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных спортсменов. А также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.).

Из психологических средств восстановления рекомендуется применение аутогенной тренировки, организация культурного досуга, создание хороших бытовых условий и т.д.

После специальной нагрузки наиболее эффективными средствами являются местный массаж, локальные прогревания.

Рекомендуем основные восстановительные средства и методику их применения в подготовке юных пловцов.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин. Постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц. Которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки и для любой возрастной группы после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин под теплым душем или в теплой ванне (35-38С).

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;

- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Контрольные упражнения НП 1-3

Нормативы	НП-1		НП-2		НП-3
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Общая и специальная физическая подготовленность на суше					
1. Прыжок в длину с места	150	130	160	140	170
2. Мальчики- подтягивание Девочки- отжимание	5	8	6	10	7
3. Из положения лежа, стопы фиксированы, подъем туловища (количество раз)	20	20	24	24	28
4. Стоя ноги вместе, руки вверх, голова между рук, наклон вперед, не сгибая ног, касание пола пальцами	Выполнять упражнение технически правильно				
5. Выкруты прямых рук вперед-назад	Выполнять упражнение технически правильно				
Разносторонняя плавательная подготовленность					
100 м комплексное плавание, 200м вольный стиль	Без учета времени				
200 м комплексное плавание, 400м вольный стиль			Без учета времени		
1000 м вольный стиль, 200 м комплексное плавание					Без учета времени Выполнение 3 юн. разряда избранным способом плавания

Календарный учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов
1.	Медико-биологический контроль. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на суше упражнения для освоения с водой	2
2.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Теоретическое занятие. Упражнения на задержку дыхания. Ходьба и бег по дну.	2
3.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на погружение в воду, задержку дыхания, поплавок.	2
4.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на погружение в воду, задержку дыхания, поплавок. Разучивание упражнения звезда.	2
5.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение выдох в воду. Разучивание упражнения стрела. Игры на воде.	2
6.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение стрела. Прыжок в воду ногами вниз с бортика.	2
7.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения стрела с доской, скользящая стрела.	2
8.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение вдох и выдох в воду с поворотом головы. Скользящая стрела с доской.	2
9.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Движение ногами кролем на скользящей стреле на выдохе в воду.	2
10.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела в различных вариантах, с различным положением рук. Игры на воде.	2
11.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание с доской в положении на ногах с выдохом в воду.	2
12.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Движение ногами кролем на скользящей стреле на выдохе в воду. Плавание на груди с доской при помощи движений ногами кролем.	2
13.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжок в воду и спад вперед скольжение на груди с различным положением рук.	2

14.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела на груди с движением ногами кролем и выдохом в воду.	2
15.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Элементарные гребки при плавании груди. Движение ногами кролем на груди с различным положение рук. Игры на воде.	2
16.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на груди в положении на ногах с использованием элементарных гребков руками.	2
17.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела , звёзда на спине.	2
18.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела , звёзда на спине с движением ногами кролем.	2
19.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Элементарные гребки в плавании на груди с движениями ногами кролем.	2
20.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжки в воду. Вдох и выдох в воду в плавании с доской. Игры на воде.	2
21.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Вдох и выдох в воду в плавании с доской с включением элементарных гребков кролем на груди.	2
22.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавании с доской с включением элементарных гребков кролем на спине.	2
23.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Различные прыжки и спады в воду с бортика.	2
24.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребки руками на месте, затем в скольжении и в плавании с плавательной доской.	2
25.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем с доской и без доски. Игры на воде.	2
26.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребки руками на груди в плавании с доской, затем без доски.	2
27.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем с доской с различным положением рук.	2
28.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на	2

	спине.	
29.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.	2
30.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди с дыханием с различным положением рук для гребка. Игры на воде.	2
31.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребковые движения руками мельница назад при плавании на спине.	2
32.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласование движений ногами в плавании кролем на спине с движением руками.	2
33.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на спине в положении на ногах различным положением рук.	2
34.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребки руками в плавании на груди. Согласование движений руками с дыханием в плавании на груди.	2
35.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди с дыханием. Игры на воде.	2
36.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания на груди при помощи различных упражнений с доской.	2
37.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания на спине при помощи различных упражнений с доской.	2
38.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжки в воду различными способами.	2
39.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания на груди при помощи различных упражнений с колобашкой.	2
40.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания на спине при помощи различных упражнений с колобашкой. Игры на воде.	2
41.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на спине в полной координации. Разучивание старта при плавании на спине.	2
42.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Старт в плавании на груди кролем. Плавание кролем на груди в полной координации.	2

43.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди на задержке дыхания.	2
44.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди в полной координации на технику.	2
45.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание поворотов кролем на груди. Игры на воде.	2
46.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание поворотов кролем на спине. Плавание на спине в полной координации.	2
47.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование поворотов кролем на груди и спине.	2
48.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание при помощи ласт кролем на груди и на спине.	2
49.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди и спине с колобашкой.	2
50.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Старт и поворот кролем на груди и спине. Игры на воде.	2
51.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание плавания способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом.	2
52.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание плавания способом брасс при помощи рук и дыхания.	2
53.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание согласованных движений рук, ног, дыхания способом брасс.	2
54.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласованное движение рук, ног, дыхания способом брасс.	2
55.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры на воде.	2
56.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание поворота способом брасс. Прыжки в воду различными способами.	2
57.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс.	2
58.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди.	2
59.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше.	2

	Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди с различным положением рук.	
60.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на спине с различным положением рук. Игры на воде.	2
61.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин.	2
62.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Разучивание техники плавания дельфин. Согласованное движение рук, ног, дыхания.	2
63.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами.	2
64.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание способом дельфин с колобашкой в руках, ногах.	2
65.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание способом дельфин в ластах. Игры на воде.	2
66.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание способом дельфин под водой на задержке дыхания.	2
67.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами.	2
68.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания кролем на груди в полной координации. Старт и поворот кролем на груди.	2
69.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 100м кролем на груди без остановки в полной координации. Плавание кролем на груди с доской.	2
70.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди с колобашкой на ногах, на руках.	2
71.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание кролем на груди в полной координации 25м на скорость (6 повторов). Игры на воде.	2
72.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 50 м кролем на груди на длинном гребке. (4 повтора). Старт и поворот кролем на груди.	2

73.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания кролем на спине в полной координации. Старт и поворот кролем на спине.	2
74.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 100м кролем на спине без остановки в полной координации. Плавание кролем на спине с доской.	2
75.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание кролем на спине в полной координации 25м на скорость (6 повторов). Игры на воде.	2
76.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 50 м кролем на спине на длинном гребке. (4 повтора). Старт и поворот кролем на спине.	2
77.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания способом брасс в полной координации. Старт и поворот способом брасс .	2
78.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 100м способом брасс без остановки в полной координации. Плавание способом брасс с доской.	2
79.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание способом брасс в полной координации 25м на скорость (6 повторов). Игры на воде.	2
80.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 50 м способом брасс . (4 повтора). Старт и поворот способом брасс .	2
81.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Закрепление изученного навыка плавания способом дельфин в полной координации. Старт и поворот способом дельфин .	2
82.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 100м способом дельфин без остановки в полной координации. Плавание способом дельфин с доской.	2
83.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание способом дельфин в полной координации 25м на скорость (6 повторов). Игры на воде.	2
84.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 50 м способом дельфин . (4 повтора). Старт и поворот способом дельфин.	2
85.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Соревнования: программа 50м на груди 50м на спине.	2

86.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на груди с движениями ногами кроль с колобашкой в руках, в ногах.	2
87.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплавание по 25м с различным исходным положением рук.	2
88.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплавание по 25м на задержке дыхания.	2
89.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на спине. Скольжение на спине с движениями ногами кроль с колобашкой в руках, в ногах.	2
90.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на спине. Проплавание по 25м с различным исходным положением рук.	2
91.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля кроль на спине. Проплавание по 25м на ногах (4повтора).	2
92.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля брасс. Скольжение на груди с движениями ногами, руками брасс с колобашкой в руках, в ногах.	2
93.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля брасс. Проплавание по 25м на задержке дыхания.	2
94.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля брасс. Согласованная работа рук, ног, дыхания.	2
95.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Скольжение на груди с движениями ногами дельфин с колобашкой в руках, в ногах.	2
96.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Проплавание по 25м на задержке дыхания.	2
97.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Согласованная работа рук, ног, дыхания.	2

98.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Контрольное занятие. Проплавание на технику: 50м кроль на груди, 50м кроль на спине, 50м брасс, 50м дельфин.	2
99.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями.	2
100.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Игры на воде.	2
101.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Прыжки с бортика различными способами.	2
102.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями (с доской).	2
103.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание 200м кролем на груди на длинном гребке (3 повтора)	2
104.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание кролем на спине 200м. (3 повтора)	2
105.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.	2
106.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине. Игры на воде.	2
107.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс (с доской).	2
108.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс (с доской).	2
109.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс.	2
110.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой).	2

111.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой).	2
112.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.	2
113.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой). Игры на воде.	2
114.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Соревнования: программа 200м кролем на груди.	2
115.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание на технику 100м кроль на груди, 100м кроль на спине.	2
116.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Проплавание на технику 100м брасс, 100м дельфин.	2
117.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Игры на воде.	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Плавание – спорт юных, педагогические и врачебные исследования», Москва, ФиС, 1985
2. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва, Комитет по ФКиС, 1983
3. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», Москва, 2000
4. «Плавание. Правила соревнований», Москва 1999
5. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», Москва, ФиС, 1989
6. «Плавание. Учебник для пед.факультетов институтов физкультуры» под ред. Н.Ж.Булгаковой, Москва, ФиС, 1989
7. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва», Москва, Федерация плавания, 1993
8. В.Н.Платонов., С.Н.Фесенко «Тренировка высококвалифицированных пловцов» ФиС, 1990, Москва

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Данилова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ №2

Т.В.Блинцова

«31» августа 2017г.

Принята на заседании педагогического совета ДЮСШ №2

Протокол №1 от 31.08.2017г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для учебно-тренировочных групп
по плаванию**

Возраст обучающихся : 10-18 лет

срок реализации: 9 лет

автор:Шахова Н.А.

г. Данилов

2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию составлена на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП) разработана на основании Приказа Минспорта России от 14.03.2013. № 111, 329-ФЗ “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2008, N 30(ч.II), ст.3616, N52(ч.I), ст.6236; 2009, N19, ст.2272, N29, ст.3612, N48, ст.5726, N51, ст.6150; 2010, N19, ст.2290, N31, ст.4165, N49, ст.6417, N51(ч.III), ст.6810; 2011, N9, ст.1207, N17, ст.2317, N30(ч.I), ст.4596, N45, ст.6331, N49(ч.V), ст.7062, N50, ст.7354, N50, ст.7355; 2012, N29, ст.3988, N31, ст.4325, N50(ч.V), ст.6960, N53(ч.I), ст.7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Постановления главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Постановления Правительства Ярославской области от 29.06.2011 №465-п «Об оплате труда работников учреждений системы образования Ярославской области и признании утратившим силу постановления Администрации области от 16.07.2007 № 259-а».

Постановления Правительства Ярославской области от 20.10.2016г. № 1092-п «О внесении изменений в постановления Правительства области от 29.06.2011. № 465-п».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в тренировочных группах

Программа по плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, учитывает интересы спортсменов в реализации программы, дает нормативную основу подготовки спортивного резерва.

Программа определяет режимы тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание материала	Учебно-тренировочная группа
Общefизическая подготовка	145
Специальная физическая и тактическая подготовка	200
Соревнования и контрольные испытания	20
Теоретическая подготовка	9
Диспансеризация	4
Итого	378

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены,

проявившие способности к спортивному плаванию прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- устранение недостатков в уровне физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств, освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование техники всех способов плавания, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

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

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;

Основные характеристика спортивной подготовки

Основными средствами спортивной подготовки являются:

Групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам. Медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование; прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика.

Режимы тренировочной работы

Этапы	Период обучения	Возраст занимающихся	Количественный состав группы	Объем тренировочной нагрузки в неделю
Тренировочный	1-2 года	10-18	20 чел.	10,5 час.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомлений или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировки.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется спортивным врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Для спортсменов дважды в год проводится углубленное медицинское обследование (в

начале и в конце учебного года). Оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Периоды и этапы спортивной подготовки.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6 - 9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена на решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа:

ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным

стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки .

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья.

Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном зале, в лесопарке, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Методические основы системы спортивной подготовки юных спортсменов

Многолетний процесс подготовки спортивного резерва подчинен общим закономерностям обучения и воспитания.

Важное значение имеет проблема нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основополагающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям обучающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются обычно в подготовительном периоде и на подготовительном периоде и на предсоревновательном этапе соревновательного периода. В соревновательном периоде общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности.

Количество видов соревновательной деятельности по этапам и годам обучения изменяется незначительно. При разработке индивидуальных планов тщательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, их подготовленность и в зависимости от этого решается вопрос о конкретном количестве соревнований на каждом этапе спортивной подготовки.

Соревнования - важнейшая составная часть спортивной подготовки. Они используются и в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Планирование в системе спортивной подготовки

Высокие спортивные результаты в плавании достигаются после многих лет упорной и целеустремленной тренировки, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

При составлении индивидуального текущего планирования спортсмен с тренером вносит все соревнования в которых он планирует принимать участие при составлении такого плана учитываются цели и задачи, которые ставятся перед спортсменом планируемом году, на указанных в плане соревнованиях, какое место собирается занять.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО).

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

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводиться к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

- а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

- б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким

расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Таблица 3

КОНТРОЛЬ-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ).

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ГОДЫ				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3*10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	--	--	28	33	37
Сила тяги в воде на привязи					
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	--	--	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к\п	--	3.08.0	2.42.0	2.30.0	2.25.0
800 м кролем на груди, разряд	---	13.50.0	12.47.0	11.00.0	10.13.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош 3	3-2	2-1	1	1-кмс

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Таблица 4.

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

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ГОДЫ			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7
Челночный бег 3*10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	---	---	26	28
Сила тяги в воде на привязи				
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к\п		3.35.0	3.06.0	2.47.0
800 м кролем на груди, разряд		14.50.0	13.50.0	12.08.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юн. - 3	3-2	2-1	1- кмс

Календарный учебный график

№ занятия	Тема	Количество часов
1.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00
2.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
3.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1.00
4.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
5.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
6.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00
7.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
8.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1.00
9.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
10.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
11.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.00
12.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.	2.30
13.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	1.00

54.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30
55.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.00
56.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30
57.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	1.00
58.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Старт с тумбочки, повороты.	2.30
59.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30
60.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Старт с тумбочки, повороты.	2.00
61.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин.	2.30
62.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания способом дельфин. Старт с тумбочки, повороты.	1.00
63.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
64.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
65.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.00

	(дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	
77.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00
78.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
79.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	2.30
80.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	2.00
81.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	2.30
82.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	1.00
83.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30
84.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	2.30
85.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.00
86.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	2.30
87.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс.	1.00

88.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на выносливость.(400м в/с)	2.30
89.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на выносливость. (800м в/с).	2.30
90.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на выносливость. (800м в/с).	2.00
91.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (50м в/с).	2.30
92.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (50м в/с, 50м н/с).	1.00
93.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (100м в/с).	2.30
94.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (100м в/с, 100м н/с).	2.30
95.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м в/с.	2.00
96.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м н/с.	2.30
97.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м брасс.	1.00
98.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30
99.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м дельфин.	2.30
100.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 1500м в/с.	2.00
101.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций кролем на груди с контролем технической подготовленности.	2.30
102.	Общеравивающие и специальные физические упражнения	1.00

	на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплыwanie дистанций кролем на спине с контролем технической подготовленности.	
103.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплыwanie дистанций стилем брасс с контролем технической подготовленности.	2.30
104.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплыwanie дистанций стилем дельфин с контролем технической подготовленности.	2.30
105.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00
106.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
107.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00
108.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
109.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
110.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2.00
111.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	2.30
112.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на спине.	1.00
113.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем брасс.	2.30
114.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	2.30
115.	Общеравивающие и специальные физические упражнения	2.00

	на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем брасс.	
116.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания стилем дельфин.	2.30
117.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00
118.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
119.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
120.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
121.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00
122.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
123.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
124.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.00
125.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	2.30
126.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	1.00

127.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
128.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
129.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00
130.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
131.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 1500м в/с.	1.00
132.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на выносливость. (800м в/с).	2.30
133.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на выносливость.(400м в/с)	2.30
134.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м в/с.	2.00
135.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м н/с.	2.30
136.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м брасс.	1.00
137.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м дельфин.	2.30
138.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
139.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00
140.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30

	на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	
156.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00
157.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
158.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (50м в/с).	2.30
159.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (50м в/с, 50м н/с).	2.00
160.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (100м в/с).	2.30
161.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (100м в/с, 100м н/с).	1.00
162.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (50м брасс).	2.30
163.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций на скорость. (50м дельфин).	2.30
164.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций кролем на груди с контролем технической подготовленности.	2.00
165.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций кролем на спине с контролем технической подготовленности.	2.30
166.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций стилем брасс с контролем технической подготовленности.	1.00
167.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций стилем дельфин с контролем технической подготовленности.	2.30

168.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00
169.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
170.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00
171.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
172.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00
173.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м в/с.	2.30
174.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м н/с.	1.00
175.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м брасс.	2.30
176.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30
177.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Проплывание дистанций 200м дельфин.	2.00
178.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
179.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	1.00
180.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование комплексного плавания 400м (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	2.30
181.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше.	2.30

	Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	
182.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.00
183.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
184.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	1.00
185.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30
186.	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Упражнения для развития выносливости на воде.	2.30

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2001.-80 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.:Физкультура и-спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоро-в'я, 1990.

11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
20. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). - М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
25. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993.
26. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

