

Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Золотые перчатки»

ПРИНЯТА  
на Методическом совете  
МАУ ДО «СШОР «Золотые перчатки»  
протокол № 1 от 28 июня 2023 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАУ ДО СШОР  
«Золотые перчатки»  
от «28» июня 2023г. № 02-01/160

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

(спортивно-оздоровительная)

Срок реализации программы: не ограничен  
Возраст занимающихся: с 6 лет

г. Старый Оскол  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
2.	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	4
2.1.	Общая физическая подготовка.....	9
2.2.	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.....	10
2.3.	Техническая подготовка.....	12
2.4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.....	12
2.5.	Другие виды спорта и подвижные игры.....	13
2.6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.....	15
3.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	16
4.	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b> .....	18
4.1.	Структура и содержание обучения.....	19
4.2.	Рекомендации по развитию физических качеств.....	20
4.3.	Требования к технике безопасности.....	22
5.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	23
5.1	Информационно-методические условия реализации Программы.....	23

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих пловцов. Программа предназначена для детей и подростков, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап спортивной подготовки.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для перехода на дополнительную предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовки, тренерского контроля).

**Цель** Программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям плаванием;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

**Основными формами организации тренировочного процесса** являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- теоретические занятия;
- участие (по желанию занимающегося) во внутригрупповых соревнованиях и первенствах школы по общей физической подготовке и плаванию, иных спортивно-массовых мероприятиях;
- контроль за уровнем физической подготовки занимающихся в форме тестирования или соревнований.

Критериями оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп являются: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения начальных знаний о физической культуре и спорте, гигиены и самоконтроля.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Порядок формирования спортивно-оздоровительных групп по виду спорта плавание определяется организацией самостоятельно.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительных групп – 10 человек, максимальная – 30 человек.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп, а также режим учебно-тренировочной работы устанавливается для каждой группы индивидуально в соответствии с гендерными, возрастными особенностями развития, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Режим учебно-тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем (инструктором по спорту) и утвержденным директором учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2 часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю – 6 академических часов. Один академический час равен – 45 минут.

Обучающиеся плаванием по Межведомственной программе «Плавание для всех», разработанной в соответствии с перечнем поручений Президента Российской Федерации объем учебно-тренировочной нагрузки устанавливается индивидуально с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основное внимание уделяется общей физической подготовки обучающихся. Поэтому учебно-тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники плавания и других видов спорта.

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой учебно-тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, технико-тактическую подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, участие в соревнованиях по желанию обучающегося.

На учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится

традиционно: разминка, специальных упражнений, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания.

В процессе тренировки обучающиеся знакомятся с техникой плавания. Выполняют контрольные и переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таблица 1

**Сроки реализации, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих программу, объем учебно-тренировочной нагрузки**

Этап	Срок реализации (лет)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	Не ограничивается	6	10-30	6	276

Таблица 2

**Соотношение средств подготовки (%)**

№ п/п	Разделы подготовки	%
1.	Общая физическая подготовка	60-65%
2.	Специальная физическая подготовка	16-20%
3.	Участие в соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	8-10%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3%
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	7-10%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%

Таблица 3

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Участие в соревнованиях	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*

4.	Техническая подготовка	24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>

\*Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Таблица 4

**Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения  
учебно-тренировочных часов**

№ пп	Содержание программного материала	кол-во часов	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
1.	Общая физическая подготовка	<b>170</b>	16	15	17	15	14	16	14	14	15		18	16
2.	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	4	5	4	5	5	4	5	5	4		4	5
3.	Участие в соревнованиях	<b>0</b>												
4.	Техническая подготовка	<b>24</b>	3	3	2	3	2	2	2	2	2		1	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>6</b>	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>20</b>	1,5	2	2	2	2	1	2	2	2		1,5	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>6</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		1	0,5
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>		<b>26</b>	<b>26</b>

Таблица 5

**Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения  
учебно-тренировочных часов «Плавание для всех»**

№ пп	Содержание программного материала	кол-во часов	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
1.	Общая физическая подготовка	<b>28</b>	3	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3		3	2
2.	Специальная физическая подготовка	<b>8</b>	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1		1	1
3.	Участие в соревнованиях	<b>0</b>												
4.	Техническая подготовка	<b>4</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4			0,4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>1</b>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1			0,1
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	<b>4</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4			0,4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>1</b>	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1			0,1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>						

Таблица 6

**План-график распределения часов**

№ п/п	Разделы программы	Часы учебно-тренировочного времени
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>170</b>
	<i>Медленный бег, ходьба</i>	10
	<i>Строевые упражнения.</i>	10
	<i>Общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов; в движении; с партнером.</i>	10
	<i>Упражнения на развитие выносливости. Упражнения со скалкой в заданном темпе. Кроссовый бег до 1 км.</i>	15
	<i>Упражнения на развитие быстроты. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью, с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и др. Имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением. Повторное</i>	20

	проплывание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной (с помощью одних ног, с помощью одних рук). Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног.	
	<i>Акробатические упражнения.</i> Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.	20
	<i>Упражнения для развития скоростных качеств.</i> Эстафеты и игры с применением игровых упражнений, кратковременные ускорения в затрудненных, облегченных и обычных условиях.	20
	<i>Упражнения для развития силы.</i> Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, гимнастическую скамейку), от пола. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90° и др. упражнения на развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	20
	<i>Упражнения на развитие гибкости.</i> Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.	20
	<i>Упражнения на расслабление.</i> Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. Д.	5
	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).	20
2.	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>50</b>
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке	10
	Повторный плавание дистанций, со старта и сходу с макс. скоростью	5
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.	5
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.	5

	Равномерный и переменный бег до 300 м, дозированный бег по пересеченной местности.	5
	Специальные упражнения пловца: Гребки, проносы, захваты, перевороты, выталкивания, переходы в воде	20
3.	<b>Участие в соревнованиях</b>	По плану спортивно-массовых мероприятий
4.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>24</b>
	<i>Упражнения для овладения техникой «Кроль на груди»</i>	6
	<i>Упражнения для овладения техникой «Кроль на спине»</i>	6
	<i>Упражнения для овладения техникой «Дельфин»</i>	6
	<i>Упражнения для овладения техникой «Брасс»</i>	6
5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>6</b>
	<i>История развития плавания</i>	0,25
	<i>Личная и общественная гигиена</i>	0,25
	<i>Режим учащихся, занимающихся спортом</i>	0,25
	<i>Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.</i>	0,25
	<i>Понятие об основных физических качествах и строении организма человека.</i>	0,5
	<i>Правила техники безопасности на занятиях плаванием, профилактика травматизма.</i>	0,5
	<i>Активная и пассивная тактика</i>	2
	<i>Психологическая подготовка</i>	2
6.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>20</b>
7.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>6</b>

## 2.1. Общая физическая подготовка

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

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

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

*Акробатические упражнения.* Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в

положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

*Подвижные и спортивные игры.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

## **2.2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка**

*Упражнения для овладения техникой «Кроль на груди» (пример)*

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

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

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

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

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

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

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

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

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

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

*Упражнения для овладения техникой «Кроль на спине» (пример)*

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

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

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

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

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

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнuto длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
  8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
  9. Плавание кролем на спине с «подменой»
  10. Плавание кролем на спине на «сцепление»
- Упражнения для овладения техникой «Дельфин» (пример)*
1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук; обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
  2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
  3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
  4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
  5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
  6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
  7. И. п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
  8. И. п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
  9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
  10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- Упражнения для овладения техникой «Брасс» (пример)*
1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
  2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
  3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
  4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
  5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
  6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
  7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
  8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
  9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
  10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

### **2.3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности спортсмена. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются:

- а) развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;
- б) выявление и исправление ошибок;
- в) формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях. После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голеней, предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде. Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями — это значит уметь тонко их координировать, т. е. точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм).

Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств. Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля.

### **2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**

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

В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. На тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша.

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

1. Активная тактика — смелое лидерование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш.
2. Пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины».
3. Тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь тренировочный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании теоретического материала выделено 6 основных тем:

#### 1. История развития плавания

История развития плавания как вида спорта. Олимпийское движение. Выдающиеся отечественные и зарубежные пловцы (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы)

#### 2. Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных залах.

#### 3. Режим учащихся, занимающихся спортом

Режима дня спортсмена. Режим и правильное питание спортсмена. Значение сна для восстановления организма человека.

#### 4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.

Цель и задачи тренировочного занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Основные сведения о функциональном состоянии организма в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

#### 5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека

Сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Развитие основных физических качеств на занятиях плаванием. Краткие сведения о строении организма человека.

6. Правила техники безопасности на занятиях плаванием, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале, в бассейне.. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

## **2.5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений. Этот метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, помогает новичкам освоиться с непривычной средой. Увлечение игрой помогает преодолеть усталость, что дает возможность повысить нагрузку на тренировке. Игры вносят разнообразие в процесс занятий, делают занятия плаванием более интересными, а это способствует привлечению к систематическим занятиям плаванием обучающихся.

Подавляющее большинство игр, применяющихся во время занятий плаванием, — игры командой, во время которых занимающийся должен согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, подчинять их интересам коллектива. Это еще больше увеличивает возможность использования игр с целью воспитания чувства коллективизма, дисциплинированности, умения преодолевать трудности и т. п.

Играми необходимо пользоваться и при тренировке пловцов-разрядников особенно в переходном и подготовительном периодах. Применение игр повысит интерес спортсменов к занятиям, поможет бороться с монотонностью и однообразием упражнений.

Игры можно классифицировать по-разному: командные и личные; с соприкосновением с партнерами-соперниками и без соприкосновения; сюжетные и бессюжетные и т. п.

При обучении плаванию игры обычно классифицируются по их педагогическому назначению и делятся на следующие основные группы:

- 1) игры, применяющиеся с целью освоения новичков с водой;
- 2) игры, используемые при обучении технике плавательных движений;
- 3) игры, применяющиеся с целью повышения уровня общего физического развития.

Большинство игр в какой-то мере способствует усвоению элементов техники плавания, повышению уровня общего физического развития и освоению новичков с водой.

При использовании игр в системе тренировки задача их изменяется:

- 1) игры применяются с целью повышения уровня общего и специального физического развития;
- 2) игры направлены прежде всего на развитие тех или иных качеств и свойств ловкости, выносливости, быстроты, силы;
- 3) игры применяются с целью совершенствования стиля техники плавания пловцов;
- 4) игры применяются с целью относительного отдыха между упражнениями с большой нагрузкой, для развлечения и т. п.

Подвижные игры следует выбирать такие, которые воспитывают у обучающихся морально волевые и физические качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры допускать грубость по отношению к другим обучающимся. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как занимающиеся усвоили ее правила. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

К более сложным играм следует переходить своевременно, пока обучающиеся не утратили заинтересованности к изученным раньше.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо придерживаться известного правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой

инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки.

Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления занимающихся, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер-преподаватель может использовать разнообразные приемы:

- уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру;
- изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- корректировать количество предметов;
- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;
- вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременной (если игроки получили достаточное физические и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

В заключительной части занятия используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с хорошим расположением духа.

## **2.6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.**

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

**Тренировочные средства** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

**Медико-биологическая** группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е.соответствия его калорийности суточным энергозатратам учащегося и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легко усвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

**Система гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса.

Личная гигиена -это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

#### **Профилактические и оздоровительные мероприятия.**

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Этапный контроль.* Этапный контроль необходим для всех обучающихся.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона) и предполагает проверку освоения программы за учебно-тренировочный год. Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

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

Основными формами текущего контроля успеваемости по программе являются:

- педагогическое наблюдение;
- учет посещений обучающимися учебно-тренировочных занятий;
- спортивно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия;
- тестовые задания.

*Оперативный контроль.* Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

*Врачебный контроль* за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе во время учебно-тренировочных занятий и в период соревнований осуществляется медсестрой спортивной школы. Врачебный контроль главное и принципиальное положение - допуск здоровых обучающихся к тренировкам и соревнованиям.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года. Выполнение обучающимся контрольных упражнений может проводиться в форме тестирования или соревнований. Тренер-преподаватель может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений) у всех обучающихся или определенных обучающихся.

Обучающийся может пройти тестирование по Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта бокс, и в случае их выполнения может быть переведен на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта плавание.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовке**

**Физическое развитие.** К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

**В комплекс тестов для оценки общей физической и специальной физической подготовки входят:**

- *Бег 30 м.* Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

- *Прыжок в длину с места.* Толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»).* И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- *Подвижность позвоночного столба.* Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Результат выше уровня скамьи определяется знаком "минус", ниже - знаком "плюс"

- *Плавание 25 метров.* Вольный стиль без учета времени.

Таблица 7

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м (сек)	7,3	7,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+1	+3
Плавание (вольный стиль) 25 метров	без учета времени	

## 4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации учебно-тренировочного процесса имеют возрастные особенности обучающихся. Согласно физиологической периодизации 6 летний возраст является окончанием периода первого детства; 8 лет - начало периода второго детства. В возрасте 7-8 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп. В данной возрастной группе помимо быстроты успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость. В 7-8 лет частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 85-90 уд./мин.

**Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- зачетные требования и контроль.

**Методы обучения:**

**1. Словесные**, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

**2. Наглядные**, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

**3. Практические**, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

**4. Игровые**, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, занимающиеся в играх совершенствуют свою координацию.

**Общепедагогические принципы обучения и воспитания:**

**1. Принцип систематичности.**

Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

**2. Принцип индивидуализации.**

Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

**3. Принцип развивающего обучения.**

При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

**4. Принцип воспитывающего обучения.**

В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

**5. Принцип оздоровительной направленности.**

Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с

общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

#### **6. Принцип сознательности.**

Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

#### **7. Принцип наглядности.**

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

#### **8. Принцип доступности.**

Предусматривает занятия с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

### **4.1. Структура и содержание обучения**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на растягивание мышечного аппарата, специальных упражнений, в основной части занятия происходит обучение различным специальным физическим упражнениям и спортивным упражнениям и умениям их применять в соответствующей ситуации, около половины времени занятий отводится подвижным играм. В заключительную часть (15 мин) включают упражнения и подвижные игры, направленные на восстановление.

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приемов в целом в упрощенных условиях. При освоении технических приемов важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой.

Методика начального обучения технике плавания предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений, комплекс специальных упражнений на воде. Начинать тренировки рекомендуется с вспомогательным инвентарём. Первые 2-3 месяца следует заниматься только техникой плавания с использованием различных подсобных средств. На этом этапе необходимо освоить технику плавания.

В процессе начальной подготовки техникой плавания используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки.

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап под подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации.

Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

#### **4.2. Рекомендации по развитию физических качеств**

**Развитие силы.** На суше для развития специальной силы пловца применяют упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца. В процессе развития абсолютной силы упражнения с большим сопротивлением: подъем

штанги, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, изометрические упражнения с предельным усилием и т.п. следует выполнять с отдыхом между подходами не менее двух минут. Для развития абсолютной силы детей 7-10 лет используют упражнения только с преодолением собственного веса: подтягивания, лазания. Висы, упоры, прыжки и т.п.

Для развития специальной силовой выносливости пловца применяют упражнения на суше на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, амортизаторы и др.).

В воде для развития специальной силы применяют плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круг, или тренировочная доска между ног, пояс с тормозной пластинкой, тормозной парашют и др.).

**Развитие гибкости.** Гибкость пловца в зависимости от специализации в способах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине особенно необходима хорошая подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – хорошая подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с максимальной амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения. Упражнения для развития специальной гибкости включают в разминку и комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного способа плавания.

В воде гибкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой. Соотношение средств ОФП и СФП (спец. физич. подготовка) зависит от подготовленности пловца, периода тренировки, решаемых на тренировке задач.

**Развитие скорости.** Воспитание скоростных способностей юных пловцов, и прежде всего на этапе базовой подготовки, способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше, быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лёжа и т.п.) Разносторонняя физическая подготовка пловцов-подростков на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Развитие скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего добиваются точности и свободы движений при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и отрезках. При развитии скоростных способностей применяют плавание поперек бассейна, эстафеты, плавание в спарринге, с лидированием, плавание с различными вариантами дыхания и др.. Используют упражнения с нарастанием и уменьшением усилий.

Упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, планируют после разминки, в первой части занятия, а в тренировочном цикле – после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой.

**Развитие выносливости.** Базовая выносливость развивается с помощью циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки и др.). Средствами развития базовой выносливости могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений, при постепенном увеличении числа упражнений, повторений, темпа движений. Основная форма развития специальной выносливости – это плавание избранным способом в полной координации и для пловцов всех специализаций – плавание баттерфляем.

### 4.3. Требования к технике безопасности

Занятия по плаванию проводятся в бассейне и оборудованном для этого спортзале.

#### **Общие требования безопасности**

К проведению учебно-тренировочного занятия по плаванию допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

#### **Опасные факторы:**

- травмы при несоблюдении правил по плаванию;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
- наличие посторонних предметов в зале и в бассейне;
- бассейн и спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- Надеть спортивный костюм.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.
- Стены бассейна и спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой.
- Проверить состояние спортивной формы.
- Проверить наличие необходимых приспособлений: очки для плавания, шапочки, зажимы для носа и тд.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять технических действий и не входить в воду без тренера.
- Обучающиеся должны располагаться по площади бассейна/зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшую лечебную организацию.

#### **Требования безопасности после окончания занятий:**

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивную форму.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Министерства спорта РФ от 01.11.2022г № 1004).

Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.: ил.

Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.: ил.

Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – Т. 2. – 512 с.: ил.

Плавание. Книга-тренера / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.: ил.

Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.: ил.

Судейство соревнований по плаванию: учеб. Пособие / Т.И. Мясникова; М-во науки и высш. образования РФ. – Екатеринбург: Урал, ун-та, 2021. – 172 с.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. - URL: <http://www.olympic.ru/>

Международный Олимпийский Комитет: офиц. сайт. - URL: <http://www.olympic.org/>

Международная федерация Плавания: офиц. сайт. - URL: <https://www.worldaquatics.com/swimming/>

Всероссийская федерация Плавания: офиц. сайт. - URL: <http://www.russwimming.ru/>

РУСАДА: офиц. сайт. - URL: <http://www.rusada.ru/>