

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и согласована  
на заседании  
педагогического совета  
(протокол № 4 от 30.05.2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Спортивная  
школа №7» НМР РТ  
\_\_\_\_\_ А.Ф. Шакиров  
Приказ № 103 б от 30.05.2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C621D188B910FB8C4AFEDDD5A301F2D1  
Владелец: Шакиров Артур Фердинандович  
Действителен с 13.06.2023 до 05.09.2024

## Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» «ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Возраст обучающихся: 5 -6 лет  
срок реализации программы: 2 года

Авторы-составители:  
А.В. Косс- заместитель директора по учебно-спортивной работе, Коваль Т.И.  
тренер-преподаватель, Нуруллина Е.И. –тренер-преподаватель, Гатауллин А.Р. –тренер-  
преподаватель, Шафиков Р.А. –тренер-преподаватель

пгт Камские Поляны, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Пояснительная записка</b>   | 3  |
| <i>1.1. Общие положения</i>   | 3  |
| <i>1.2. Общие сведения об учреждении</i>  | 3  |
| <i>1.3. Цели и задачи учреждения, в соответствии с Уставом</i>  | 4  |
| <i>1.4. Актуальность, педагогическая целесообразность и направленность Программы</i>  | 5  |
| <i>1.5. Кадровое обеспечение.</i>   | 6  |
| <b>2. Нормативная часть</b>   | 6  |
| <b>3. Планируемые результаты</b>  | 9  |
| <b>4. Методическая часть</b>  | 9  |
| <i>4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований</i> | 10 |
| <i>4.2. Рекомендуемый объем учебно-тренировочной нагрузки</i>   | 13 |
| <i>4.3. Медико-биологический контроль</i>   | 14 |
| <b>5. Программный материал для практических занятий</b>   | 15 |
| <i>5.1. Теоретическая подготовка</i>  | 15 |
| <i>5.2. Психологическая подготовка</i>  | 15 |
| <i>5.3. Общая и специальная физическая подготовка</i>   | 16 |
| <i>5.4. Техническая подготовка</i>  | 25 |
| <i>5.5. Тактическая подготовка</i>  | 27 |
| <i>5.6. Воспитательная работа</i>   | 27 |
| <i>5.7. Восстановительные мероприятия</i>   | 28 |
| <b>6. Мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса</b>   | 29 |
| <b>7. Перечень информационного обеспечения</b>  | 31 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №7» Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования Российской Федерации, в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по Дополнительным общеобразовательным программам», Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
- Уставом спортивной школы.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО «Спортивная школа №7» НМР РТ.

## 1.2. Общие сведения об учреждении

Идея о строительстве в Камских Полянах плавательного бассейна была предложена местными жителями в рамках программы «5 шагов благоустройства для моногорода» и была поддержана более чем 9-ю тысячами голосов на сайте «Моногорода РФ». И вот наконец то, свершилось! 8 августа 2018 бассейн «Акварин» был введен в эксплуатацию.

На огороженной территории плавательного бассейна «Акварин» имеется здание крытого бассейна с площадью 1446,2 кв.м, гостевая парковка для 45 автомобилей в том числе 3 для МГН (Маломобильная группа населения), гостевая парковка на 3 автобуса, площадка для мусорных контейнеров, а также зона отдыха. Площадь кадастрового земельного участка составляет- 13561 кв.м, в том числе площадь озеленения- 7879 кв.м.

Бассейн «Акварин» — это современное здание, в котором располагаются две чаши бассейна – взрослая (25x8,5 м. с переменной глубиной от 1,50 до 1,70 м.) и детская (10x6,5

м. от 0,75 до 0,9 м). В здании оборудованы комната медицинской сестры, подсобные помещения, кабинеты персонала, раздевалки детского и взрослого бассейна, душевые. Помещения бассейна оборудованы для маломобильных групп населения: предусмотрена обустроенная раздевалка, а также специальный механизм для входа в воду, как в большой, так и в малой чаше. Ежедневно проводятся сеансы плавания для различных категорий населения (пенсионеры, инвалиды, многодетные семьи).

### **1.3. Цели и задачи учреждения, в соответствии с Уставом**

#### ***Целями деятельности Учреждения является:***

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим и образовательным) программам спортивной подготовки;
- осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта, охраны и укрепления здоровья, отдыха и рекреации, направленное на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы); - обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд;
- пропаганда здорового образа жизни, популяризация культивируемых видов спорта, организация соревновательной и физкультурно-спортивной деятельности; - осуществление физкультурно-массовой, организационно методической, консультационной деятельности;
- создание условий для совершенствования физических, психических, интеллектуально-нравственных качеств, социальной активности обучающихся средствами психолого-педагогического развития и средствами физической культуры и спорта.

***Предметом деятельности Учреждения является*** дополнительное образования детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта, направленных на достижение целей создания Учреждения.

#### ***Задачи деятельности Учреждения:***

- всестороннее удовлетворение физкультурно-оздоровительной и спортивной потребности населения, реализация дополнительных программ и услуг по физическому воспитанию;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств спортсменов;
- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов спортсменов;
- профилактика вредных привычек и правонарушений среди детей и молодежи;
- развитие физической культуры и спорта среди детей- инвалидов и людей с ограниченными возможностями.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преимущество в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, организация воспитательной работы.

Данная программа реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок реализации Программы 2 года, для детей в возрасте от 5 до 18 лет.

**Целью программы** является формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям видом спорта плавание.

**Основные задачи подготовки:**

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
- овладение необходимым навыками плавания;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание волевых качеств;
- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов. Согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 академический час составляет:

для детей в возрасте до 8 лет — до 45 минут,

для остальных обучающихся составляет – 45 минут.

В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебно-тренировочный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания и тренировки по оздоровительному плаванию.

#### **1.4. Актуальность, педагогическая целесообразность и направленность Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе.

Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе,

умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание – жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышения теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения, жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества - силу, ловкость, выносливость.

Программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

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

### **1.5.Кадровое обеспечение.**

Тренеры-преподаватели по виду спорта «плавание», обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, должны иметь соответствующую спортивную и профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу обучающихся, объему отдельных видов подготовки (физической, технической, игровой) и нагрузок разной направленности

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются дети 5–18 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час = 45 минут).

Итогами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации программы.

Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части учебно-

тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовки организма обучающихся к учебно-тренировочному занятию (возможно выполнения данной части занятия в спортивном зале, а не на льду), воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния юного спортсмена.

**Задачами подготовки являются:** физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники плавания.

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «плавание» представлена в таблице 1.**

*Таблица 1*

| Этап подготовки           | Продолжительность этапа / в годах | Возраст для зачисления / лет | Наполняемость групп / человек |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 2                                 | 5-18                         | 15                            |

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание» на спортивно-оздоровительном этапе представлено в таблице 2.**

*Таблица 2*

| Разделы подготовки / этапы подготовки | В годах | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. |
|---------------------------------------|---------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|--|--|
| Спортивно-оздоровительный             | 2       | 50                          | 12                                | 71                     | 15                     | 10   | 50   |

**Занятия проводятся в группе по 15 человек,**

**Проводится 4 раза в неделю.**

**Продолжительность занятий - 45 минут**

**Перевод обучающихся на следующий этап подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.**

**Порядок приема, условия зачисления в спортивную школу**

Прием обучающихся в МБУ ДО «Спортивная школа №7» НМР РТ производится приказом директора на основании письменного заявления и в соответствии с планом

приема (комплектования), исходя из финансовых, кадровых и материальных возможностей и с учетом потребности населения.

Для зачисления в учреждение необходимо:

- заявление по установленной форме;
- справка о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям по хоккею;
- копия свидетельства о рождении;
- фото 3x4;

На спортивно-оздоровительный этап принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для вида спорта в минимальном возрасте.

#### **Перевод на последующий год обучения и этап подготовки**

Порядок зачисления обучающихся на спортивно-оздоровительный этап, перевод из одного учебно-тренировочного года в другой оформляется соответствующим приказом. Перевод на начальный этап подготовки производится посредством сдачи контрольно-переводных, приемных нормативов по ОФП и СФП и оформляется приказом о переводе.

Спортивно-оздоровительный этап формируется как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

#### **Порядок отчисления обучающихся**

Отчисление обучающихся из Учреждения производится:

- по заявлению родителей (лиц, их заменяющих);
- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;
- прекращения занятий по собственной инициативе;
- по решению администрации за совершение противоправных действий, за грубые и неоднократные нарушения Устава Учреждения, правил для обучающихся.

Грубым нарушением признается нарушение, которое повлекло или реально могло повлечь за собой тяжкие последствия в виде причинения ущерба жизни и здоровью обучающихся, сотрудников и посетителей Учреждения; причинения ущерба имуществу Учреждения, имуществу обучающихся и посетителей Учреждения; дезорганизации работы Учреждения. Отчисление из спортивной школы оформляется приказом.

#### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Со ссылкой на требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» спортивная школа осуществляет следующее материально-техническое обеспечение обучающихся:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие кабинета первой доврачебной помощи;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятия плаванием.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «плавание», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне и на открытых водоемах.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к плаванию;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники плавания;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольно-переводных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства на протяжении всего периода обучения.

Учебно- тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета 46 недель для данной группы и 6 недель работы по индивидуальным планам самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя.

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика роста спортивного мастерства и колебаниями состояния организма обучающихся.

#### **4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Строить подготовку юных пловцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сензитивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

В таблице №3 - представлены сензитивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся.

Таблица 3

| Морфофункциональные показатели физических качеств | Возраст (лет) |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 5             | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  | +             | + | + |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная сила                                     |               |   |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |               |   |   |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                        |               |   |   |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |               |   |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Выносливость                                      |               |   |   | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Анаэробные возможности                            |               |   |   |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Гибкость  | +             | + | + | + | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                       | +             |   | + | + | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие  | +             | + | + | + |   | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |

Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающегося. Учебно-тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе пловцов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебно-тренировочного года по учебно-тренировочному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебно-тренировочного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование учебно-тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др.

Основными формами занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медико-восстановительные мероприятия.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «плавание». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства-медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

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

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя спортсмена.

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

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для учебно-тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

#### ***Требования безопасности во время занятий.***

- вход в воду и выход только с разрешения тренера-преподавателя;
- все команды и сигналы тренера-преподавателя выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера-преподавателя;

- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

***Тренер-преподаватель обязан:***

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале (АИС «Мой спорт»). Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения спортсменов через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- Тренер-преподаватель организует выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.

- Тренер-преподаватель организует своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### **4.2. Рекомендуемый объем учебно-тренировочной нагрузки**

В процессе тренировок чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий микроцикл начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок и их увеличения в течение ряда недель.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (52 недели)

| №           | Разделы, темы   | СО  |
|-------------|---|-----|
|             | Часы в неделю   | 4   |
| 1           | Общая физическая подготовка   | 118 |
| 2           | Специальная физическая подготовка                                       | 44  |
| 3           | Техническая подготовка  | 45  |
| 4           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                  | -   |
| 5           | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 1   |
| Всего часов |   | 208 |

### 4.3. Медико-биологический контроль.

Основными задачами медико – биологического контроля являются следующее:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий бегом на средние, длинные дистанции;
- 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 медицинской сестрой спортивной школы.

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.

*Таблица 4*

#### Внешние признаки утомления

| Признаки усталости | Степень утомления     |                          |  |
|--------------------|-----------------------|--------------------------|--|
|                    | небольшая             | значительная             | резкая (большая)   |
| Окраска кожи       | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение или побледнение, синюшность   |
| Потливость         | Небольшая             | Большая (плечевой пояс)  | Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке   |
| Дыхание            | Учащенное.<br>Ровное  | Сильно учащенное         | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием |

|              |   |   |  |
|--------------|---|---|--|
|              |   |   | (значительная отдышка)   |
| Движение     | Быстрая походка                           | Неуверенный шаг, покачивания  | Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах           |
| Внимание     | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды |
| Самочувствие | Никаких жалоб                             | Жалобы на усталость, боли в ногах, отдышку, сердцебиение                      | Жалобы на те же явления. Головная боль. Жжение в груди, тошнота      |

## 5.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 5.1.Теоретическая подготовка

#### Тема 1 Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Обучающихся знакомят с правилами поведения на воде, в раздевальных помещениях, душевых комнатах. Также рассказывают о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий.

#### Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

#### Тема 3. Влияние плавания на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека в процессе занятия плаванием. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

#### Тема 4. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### 5.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие совершенствование значимых свойств личности. Основными задачами психологической

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

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебно-тренировочного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру-преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер -преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

### **5.3.Общая и специальная физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка. (ОФП)** Направлена на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта: кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данные упражнения являются основными и для подготовки в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** Направлена на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на

специальных гребковых тренажерах, плавание при помощи движений ногами или руками, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Эти упражнения являются основными для квалифицированных спортсменов.

В плавании выделяют **общую и специальную техническую подготовленность**. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий. Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП ориентировано на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:**

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

**ОФП проводится на суше и в воде.**

**На суше** для воспитания силы:

- общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы используются следующие главные средства:
- акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

**В воде** в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде.

**СФП ориентировано на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:**

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов.

**СФП проводится на суше и в воде.**

### **Специально-физическая подготовка включает:**

- упражнения на развитие выносливости
- упражнения на развитие силы
- упражнения на развитие скоростных способностей
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей

#### **Развитие силы пловца.**

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

**На суше** для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

#### **При этом соблюдаются такие условия:**

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
2. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплыwania дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.
3. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двух ударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шести ударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

**В воде** для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

#### **Развитие выносливости пловца.**

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 10 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 20 м. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

**На суше** развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы.

**В воде** общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций разной длины.

### **Развитие скоростных способностей пловца.**

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при выполнении имитационных движений рук и ног характерных для различных видов спортивного плавания. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

**На суше** скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техник спортивного плавания. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

**В воде** быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 10 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

### **Развитие гибкости пловца.**

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

**На суше** основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

**В воде** упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

## Общая физическая подготовка

### Упражнения на суше и в воде.

*Ходьба, её 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 лёжа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, из положения лёжа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами и т.

*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, амплитудные или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; 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.*

Подвижные игры на воде: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, и дыхательных упражнений, различными видами бега, и передвижения в воде прыжков и метаний.

## Специальная физическая подготовка

### 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 рука 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 вверх, 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 шести ударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной 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 вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи 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 сверху. 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 шести ударного 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-внутрь 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 раздельной 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 (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.

*Основные методические указания.* Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

### **Упражнения для изучения техники дельфина**

*Упражнения для изучения движений ногами и дыхания*

1. И. п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

2. То же, но лежа на боку.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

4. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

5. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

7. 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 голеньями 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.

8. Плавание при помощи движений руками. Упражнения для изучения общего согласования движений.

### **Упражнения для изучения техники стартов**

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

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронося руки вперед над водой.

3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25м 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»*

1. И. п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её 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 кролем и выходом на поверхность.

#### **5.4. Техническая подготовка.**

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом). В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении

общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий. Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

**Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:**

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мышц, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мышц. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

### **Упражнения на суше**

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из И. п. «старт пловца».

### **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 вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками.

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».

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

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, 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»

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 25м способами кроль на груди, на спине. Плавание в умеренном темпе на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 10м до 25м.

Эстафетное плавание по 25м способом кроль на груди, на спине с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

### **5.5.Тактическая подготовка.**

Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (учебно-тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации.

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности обучающегося.

Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира.

Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью обучающегося.

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований.

### **5.6. Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- спортивные мероприятия;
- привлечение обучающихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них.

Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

### **5.7. Восстановительные мероприятия**

Наибольшее значение имеют средства восстановления работоспособности юных пловцов. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных пловцов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование учебно-тренировочных занятий, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий.

В полном объеме 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.).

*Психологические средства* способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

*Система гигиенических факторов* включает следующие разделы:

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

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры-преподаватели, медицинские работники и сами спортсмены.

*Медико-биологическая группа восстановительных средств* включает в себя витаминизацию, питание.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Питание должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов.

## **6. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по электронному журналу учета посещения учебно-тренировочных занятий. Контроль является составной частью подготовки юных пловцов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии пловцов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе используются следующие виды контроля:

- текущий, промежуточный.

**Целью текущего контроля** уровня подготовленности обучающихся, является определения роста динамики развития и освоения обучающимися изученного материала программ по виду спорта «плавание».

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся СШ.

**Задачи текущего тестирования (срезов):**

- оценки уровня эффективности учебной деятельности обучающихся, уровня подготовленности на текущем этапе;
- выявления причин отклонения достигнутых результатов для последующей оперативной корректировки форм методов обучения;
- выяснение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- самооценка обучающихся.

**Формой текущего контроля** является:

- повседневное наблюдение за ростом спортивного мастерства и колебаниями состояния организма обучающихся.

Текущий контроль осуществляется регулярно тренером-преподавателем в рамках расписания учебно-тренировочных занятий.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это прием контрольно-переводных нормативов, с целью определения уровня освоения обучающимися программы по виду спорта хоккей «Юный пловец» и перевода на этап начальной подготовки, выявления уровня физической подготовленности. Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся СШ от 7 до 18 лет. Лица старше 7 лет и обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе подлежат промежуточной аттестации согласно федеральным стандартам.

Формами промежуточной аттестации являются:

- тестирование по общей, специальной физической, технической подготовленности

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки -1**

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |         |
|---|---|-------------------|-------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики          | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |         |
|   |   |                   | 6,9               | 7,1     |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                              | количество раз    | не менее          |         |
|   |   |                   | 7                 | 4       |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |         |
|   |   |                   | +1                | +3      |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |         |
|   |   |                   | 110               | 105     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |         |
| 2.1.  | Плавание (вольный стиль) 50 м   | -                 | без учёта времени |         |
| 2.2.  | Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта                                    | с                 | не более          |         |
|   |   |                   | 10,1              | 10,6    |
| 2.3.  | Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперёд | м                 | не менее          |         |
|   |   |                   | 3,5               | 3       |
| 2.4.  |   | количество раз    | не менее          |         |

|   |  |   |
|---|--|---|
| Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.<br>Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед- назад |  | 1 |
|---|--|---|

## 7.Перечень информационного обеспечения

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

### 7.1. Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации плавания России [Электронный ресурс]  
URL:<http://www.russwimming.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронныйресурс]  
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт федерации плавания Красноярского края [Электронный ресурс]URL:  
<http://akademlvs.ru/vidi-sporta/itemlist/category/20-federatsiya-plavaniya-krasnoyarskogo-kрая>

Официальный сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://rusada.ru>

### 7.2.Список литературы

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ от 16.11.2022 № 1004).
2. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].
- 3.(Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001) и методическом пособии (Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: ФиС, 1983).
- 4.«Плавание» Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР Москва 2004г Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту.
- 5.«Анатомия плавания» руководство по развитию силы, скорости выносливости. Й.Маклауд, Минск 2011г.
6. «Плавание, 100 лучших упражнений» Б. Люсеро, Москва 2011г.
- 7.«Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания». Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта Санкт-Петербург, А.В.Козлов, А.А.Литвинов 2010г.
8. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: (Физкультура и спорт, 1991г.).
9. «Обучение детей плаванию» / В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989
10. «Плавание: теория и методика преподавания» /И. Л. Гончар Минск, 1998
- 11.«Вода дарит здоровье» / В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990
12. «Плавайте на здоровье» / Л. П. Макаренко. - М.: ФиС. 1988г.
- 13.«Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. - М., «Мир», 1986
- 14.Тренировка пловцов высокого класса/ С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов -М.: ФиС,1985.
- 15.Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.
16. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.12.2006 года.
- 17.Министерство спорта Российской Федерации ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)).
- 18.Всероссийская Федерация Плавания ([russwimming.ru](http://russwimming.ru)).
- 19.РУСАДА ([rusada.ru](http://rusada.ru)).



Лист согласования к документу № Программа. Юный пловец от 20.03.2024  
Инициатор согласования: Шакиров А.Ф. Директор  
Согласование инициировано: 20.03.2024 10:10

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

| № | ФИО          | Срок согласования | Результат согласования  | Замечания |
|---|--------------|-------------------|---|-----------|
| 1 | Шакиров А.Ф. |                   |  Подписано<br>20.03.2024 - 10:10 | -         |