

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» г. БЕЛГОРОДА

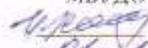
«Согласовано»

Старший тренер-преподаватель
отдела плавания

 Макушкина А.С.
Протокол № 9 от
« 21 » 05 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
МБУДО СШ №2

 Хаевская И.В.
« 01 » 09 2025 г.

«Утверждено»

Заместитель директора
МБУДО СШ №2

 Тибейкина Е.Н.
Приказ № 313
от « 01 » 09 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 8-9 лет
Срок реализации программы – 1 год

Разработчик программы:

Макушкина А.С. тренер-преподаватель

Белгород – 2025

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	5
3.	Учебно-тематический план.....	5
4.	Содержание тем программного материала.....	9
4.1.	Теоретическая подготовка.....	9
4.2.	Общая физическая подготовка.....	10
4.3.	Специальная физическая подготовка.....	14
4.4.	Техническая подготовка.....	18
4.5.	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль.....	26
4.6.	Участие в спортивных соревнованиях.....	26
5.	Воспитательная работа.....	27
6.	Требования к уровню подготовки.....	30
7.	Контрольно-переводные испытания (нормативы).....	31
8.	Перечень учебного оборудования и наглядных пособий.....	33
9.	Информационно-методические условия, литература.....	33
	Приложение 1. Вопросы для проведения аттестации контроля знаний	35
	Приложение 2. Примеры программных мероприятий.....	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по виду спорта плавание для группы начальной подготовки 2 года обучения составлена на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, принятой на заседании педагогического совета от 31 мая 2024 г. протокол №4, утвержденной приказом МБУДО СШ №2 № 208 от 26 июня 2024 г.

Основопологающие принципы:

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

Цель программы: основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники плавания, привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья, выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи:**

образовательные:

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

развивающие:

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

воспитательные:

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

Актуальность программы обусловлена тем, что плавание укрепляет здоровье, развивают физические качества (выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений). Также плавание - одно из эффективных средств закаливания, способствует формированию стойких гигиенических навыков. Именно на этапе начальной подготовки формируются устойчивый интерес к занятиям спортом, широкий круг двигательных умений и навыков, основы техники и тактики по виду спорта «плавание», укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Программа реализуется в **очной форме**.

Программа рассчитана на **416 часов**, в том числе на контрольные и практические работы.

Режим занятий предполагает проведение 4 тренировочных занятий в неделю, продолжительностью 2 астрономических часа. Занятия проводятся без перерыва.

Основными **формами** организации учебно-тренировочной работы являются учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, работа по индивидуальным планам.

Основные методы:

- словесные (беседы, рассказ, объяснения),
- наглядные (демонстрация),
- практические (выполнение упражнений).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях.

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

Этап начальной подготовки второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка пловцов высокой квалификации.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Год обучения
		(НП-2)
1.	Общая физическая подготовка	214
2.	Специальная физическая подготовка	98
	Участие в соревнованиях	6
3.	Техническая подготовка	72
4.	Тактическая подготовка	6
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Психологическая подготовка	6
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
9.	Восстановительные мероприятия	2
Всего часов в год (52 недели)		416

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план (таблица 2)

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (минуты)														
Физическая культура и спорт в России	70	15	5	0	15	0	0	20	0	5	0	0	10	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
История возникновения плавания и его развитие	70	15	10	0	5	0	0	20	0	20	0	0	0	Зарождение и развитие вида спорта плавания. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Техника и терминология спортивного плавания	80	15	15	0	20	0	0	5	0	15	0	0	10	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Понятие о технических элементах вида спорта «плавание» Теоретические знания по технике их выполнения
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	65	15	15	0	5	0	0	5	0	5	0	0	20	Требования к занимающимся в бассейне. Организация занимающихся при входе, выходе из бассейна во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем.
Теоретические основы упражнений в плавании	75	0	15	0	15	0	0	10	0	15	0	0	20	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по плаванию, их цели и задачи. Способы плавания, дистанции и программа соревнований.
Тактическая подготовка	360	60	60	0	60	0	0	60	0	60	0	0	60	Обучение тактическим правилам и приемам
Психологическая подготовка	360	60	60	0	60	0	0	60	0	60	0	0	60	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Итого минут:	1080	180	180	0	180	0	0	180	0	180	0	0	180	
ИТОГО ЧАСОВ:	18	3	3	0	3	0	0	3	0	3	0	0	3	

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ														
Общая физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	26	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	6	2
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	35	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	15	1	
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса	32	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	9	2	
Физические упражнения на развитие силы мышц спины	27	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	6	1	
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	24	1	3	2	2	2	3	3	2	3	2	0	1	
Упражнения на гибкость и подвижности в суставах	27	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0	3	
Упражнения для развития координации	21	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	0	3	
Упражнения на развитие ловкости	22	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	0	3	
ИТОГО ЧАСОВ:	214	16	16	17	16	16	16	16	16	16	17	36	16	
Специальная физическая подготовка (часы)														
Физические упражнения на развитие силы	11	0,5	0,5	1	0,5	1	1,5	1	2	0,5	2	0	0,5	
Физические упражнения на развитие быстроты	17,5	0,5	2	2	2	2	1,5	2	2	1	2	0	0,5	
Физические упражнения для развития выносливости	13,5	0,5	1	2	0,5	1	1,5	2	2	0,5	2	0	0,5	
Физические упражнения на развитие специальной гибкости пловца	19,5	2	1,5	2	0,5	2	1,5	2	2	2	2	0	2	
Имитационные упражнения на суше	19	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	2	
Физические упражнения на развитие координации движений	17,5	1,5	2	2	0,5	2	2	2	2	1	1	0	1,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	98	7	8	11	5	10	10	10	12	7	11	0	7	

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (часы)

Упражнения для изучения техники способом плавания кроль на груди	15	1,5	1,5	1	2	1,5	1	1,5	1	1,5	1	0	1,5	
Упражнения для изучения техники способом плавания кроль на спине	14	1,5	1,5	1	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	0	1,5	
Упражнения для изучения техники способом плавания брасс	13,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	0	1,5	
Упражнения для изучения техники способом плавания баттерфляй	13,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	0	1,5	
Упражнения для изучения различных вариантов стартов (стартовый прыжок, старт из воды)	8	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0	0,5	
Упражнения для изучения различных вариантов поворотов (поворот «мятником», поворот кувырком, простой открытый, простой закрытый)	8	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0	0,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	72	7	7	6	7	6	6	7	6	7	6	0	7	

IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (часы)

Участие в спортивных соревнованиях	6		2		2					2				
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2				1								1	
ИТОГО ЧАСОВ:	8	0	2	0	3	0	0	0	0	2	0	0	1	

V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		2							2				
Восстановительные мероприятия	4			2							2			
ИТОГО ЧАСОВ:	8	0	2	2	0	0	0	0	0	2	2	0	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	34	36	34	36	32	32	36	34	36	34	36	36	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

Тема 2. История возникновения плавания и его развитие.

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

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта

Уметь:

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

Тема 3. Техника и терминология спортивного плавания.

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

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Тема 4. Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности.

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

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем.

Тема 5. Теоретические основы упражнений в плавании.

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

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности пловцов;
- классификация способов плавания

Уметь:

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

Антидопинговая программа для обучающихся на этапе начальной подготовки

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта
Игра, приложение 2.

Тема 2. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы

Тема 3. Нарушение антидопинговых правил и их последствия для спортсмена

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 4. Почему допинг запрещен в спорте

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 214 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для укрепления мышц спины.
5. Упражнения для развития силы мышц ног.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения на развитие ловкости.

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

Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; одна рука вверх, другая *внизу*; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук;

Упражнения для развития мышц ног. Поднимание на носки, растягивание стоп в позициях; ходьба на носках; приседания на одной, двух; из положения выпада правой вперед пружинящие движения смена ног в прыжке; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола. Круговые движения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие движения в положении широкого выпада вперед; то же в положении выпада в сторону. Ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

Упражнения для развития силы мышц туловища. Лежа на спине, ноги врозь, поднимание ног вертикально и опускание в и.п.; ИП — лежа на спине с согнутыми ногами; медленно опускать и поднимать туловище. Стоя ноги врозь, наклоны назад, вправо, влево, вперед, руки за головой; лежа на животе, прогибания, руки вверх. В упоре лежа сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (не проваливая плечи). Круговые движения туловища с различными положениями рук.

Упражнения для всего тела. И.п.-упор присев 1-упор лежа, 2-упор присев 3- выпрыгивание вверх, руки в положении «стрелочки»; ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги; Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами).

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми. При выполнении физических упражнений следует

устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для развития силы ног» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных выше примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения общей плавательной подготовки. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Развитие скоростной выносливости

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

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Занимающиеся должны знать:

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

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

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

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 98 час

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

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

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного учебно-тренировочного занятия..

Основные специальные упражнения для групп начальной подготовки 2 года обучения:

1. Имитационные упражнения на суше
2. Специальные упражнения на развитие гибкости
3. Упражнения на развитие координационных способностей
4. Упражнения на силовую выносливость
5. Специальная плавательная подготовка

Имитационные упражнения на суше.

1. Лёжа на животе, руки в стрелочке, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Тоже на спине, руки вверх в стрелочке.

2. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница); Тоже вперед. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется

тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;

5. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

6. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лежа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

7. Лежа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

8. Статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

9. Выполнение гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или лентой, работа на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

Упражнения для развития гибкости

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»),
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам.

Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брасе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой – за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

23. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

24. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой – за кисть, тянет локоть вверх-назад.

25. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

26. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Упражнения на развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких

упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывает на 1 с быстрее предыдущего).

Упражнения на силовую выносливость

Общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Из и.п. упор лежа, поочередной вращение правой/левой рукой; прыжки на правой, левой ноге, с продвижением вперед из положения глубокий сед»лягушка» руки выпрямлены вверх в положении скольжения.

Упражнения в воде

В воде к средствам СФП для групп начальной подготовки 2 года обучения относят следующие упражнения:

Плавание различными способами при помощи движений ногами с доской/без доски с различным положением рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе; с сопротивлением (доска вертикально воде)).

Плавание различными способами с колобашкой при помощи движений только рук (на задержке дыхания; с произвольным дыханием; с выдохом в воду; в максимальном темпе)

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

Прыжки, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

Плавание различными способами с использованием различного инвентаря (лопатки, ласты, тренировочная доска между ногами).

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

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

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

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 72 часа

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. На этапе НП 2 года обучения техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования.

В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло. Скольжения с элементарными гребковыми движениями. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной

координации и на ногах; баттерфляем — не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. 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).
4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком (колобашкой) между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
8. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание –коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
12. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Вовремя длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
13. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой и т.д.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
17. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
18. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами

дельфином.

19. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

20. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

21. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести-, четырех- и двухударной.

22. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

23. Плавание кролем на груди в облегченных условиях с ластами.

24. Плавание кролем на груди с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

***Основные упражнения для обучения и совершенствования
техники плавания способом кролем на спине:***

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

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

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

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

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

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 9 и 10 для кроля на груди).

9. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнению 11 для кроля на груди).

10. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 13 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

14. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

15. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по

поверхности воды, с дополнительными грузами.

16. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

17. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами / полной координацией в лопатках.

***Основные упражнения для обучения и совершенствования
техники плавания способом баттерфляй:***

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.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. – вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. – руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары – сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий – начать пронос левой руки вперед, на четвертый – завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без полавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином в полной координацией движений с калабашкой, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях с ластами.

***Основные упражнения для обучения и совершенствования
техники плавания способом брасс:***

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

***Основные упражнения для обучения технике
выполнения повороту кувырком вперед:***

1. Кувырки вперед у поверхности воды в группировке и согнувшись после толчка ногами от дна (глубина по грудь).
2. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней лицом.
3. Кувырки вперед через разграничительную дорожку, стоя к ней боком.
4. Кувырки вперед на 180° (пол-оборота) согнувшись и в группировке при плавании кролем на груди (посередине бассейна); после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении на спине.
5. Предыдущее упражнение, но с поворотом на левый (правый) бок в момент кувырка; после кувырка ученик продолжает плыть в обратном направлении кролем.
6. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после

отталкивания ногами от дна и выполняя гребок одновременно двумя руками.

7. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед, «наскальзывая» на стенку после отталкивания ногами от дна и выполняя поочередные гребки руками до бедер.

8. И.п. — руки вверх стоя на дне бассейна лицом к поворотной стенке на расстоянии 2-3 м от нее. Кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.

9. Подплывая к стойке кролем на груди, кувырок вперед с отталкиванием ногами от стенки бассейна после кувырка и скольжением в положении на боку или на груди.

10. Повороты кувырком вперед после подплывания к стенке кролем, с акцентом внимания на отдельных элементах поворота.

Основные упражнения для обучения технике выполнения закрытому повороту на спине:

1. Выполнить толчком от стенки бассейна скольжение на спине, в конце которого сгруппироваться и, помогая себе руками, сделать поворот на 180°, подбрасывая согнутые ноги через стороны над водой.

2. Предыдущее упражнение, но при плавании с полной координацией движений.

3. Выполнить поворот у стенки, вначале с наскальзыванием на нее после отталкивания от дна, затем с подплыванием кролем на спине.

Основные упражнения для обучения технике выполнения повороту «маятник»:

1. Подход к стенке шагом (в мелком бассейне), касание, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку.

2. И.п. — стоя спиной к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук вперед, голова между руками, скольжение.

3. И.п. — стоя лицом к стенке, оттолкнуться двумя ногами с выносом рук, голова между руками, скольжение.

4. Подплывание к стенке и касание одной рукой (двумя руками) с остановкой.

5. В положении на груди за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в противоположную сторону от касающейся (вытянутой вперед) руки.

6. В положении на спине за 5 метров до стенки одну руку вытянуть вперед, другую — вдоль бедра, работать ногами кроль до касания рукой стенки, выполнить разворот в сторону касающейся (вытянутой вперед) руки не меняя положение тела на спине.

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

Основные упражнения для обучения технике выполнения стартового прыжка с тумбочки:

1. И. п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки

вперед и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

***Основные упражнения для обучения
технике выполнения старта из воды:***

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

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

3. То же, пронося руки вперед над водой.

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

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

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

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

4.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Таблица 3

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для группы НП-2			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медицинский контроль

Ведение дневника самоконтроля. Контроль ЧСС в процессе занятия. Прохождение медицинского обследования два раза в год.

4.6. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	этап начальной подготовки (второго года обучения)
Контрольные	3
Основные	1

План соревновательной деятельности группы начальной подготовки 2-года обучения

Таблица 5

Наименование	Сроки проведения	Место проведения
Текущая аттестация обучающихся (сдача контрольных нормативов)	январь	г. Белгород
Первенство МБУДО СШ №2 по плаванию «Новогодние старты»	декабрь	г. Белгород
Первенство МБУДО СШ №2 по плаванию	апрель	г. Белгород
Многоэтапные соревнования г. Белгорода по плаванию	сентябрь-декабрь	по назначению

5. ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых в группе НП-2

Специфика воспитательной работы состоит в том, что она может проводиться во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.

3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).

2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.

3. Воспитание в коллективе.

4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.

5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.

6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Профориентационная деятельность;
2. Патриотическое воспитание обучающихся;
3. Спортивно-массовое направление;
4. Здоровьесберегающее направление;
5. Развитие творческого мышления.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

План воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
2.	Мероприятия по здоровьесберегающему направлению:		
<p><i>- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни;</i></p> <p><i>- развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся;</i></p> <p><i>- профилактика асоциального поведения обучающихся</i></p>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседы на тему: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании», «Тренироваться и быть здоровыми»	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

2.3.	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивно-оздоровительных лагерях	
2.4.	Проведение дней здоровья с обучающимися	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	
	<p>- воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;</p> <p>-воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;</p> <p>- воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</p> <p>- историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности</p>	
3.1.	Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народного единства, в учебно-тренировочных группах: «Значение государственной символики РФ» «Правила использования государственной символики на соревнованиях»	ноябрь
3.2.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
3.3.	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	февраль
3.4.	Встречи с ветеранами Белгородского спорта	В течение года
3.5.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований	В течение года
4.	Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия:	
	<p>- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, Белгородского спорта;</p> <p>-воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся;</p> <p>- развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их знания в области физкультуры и спорта;</p> <p>- воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований.</p>	
4.1.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, согласно календарю спортивных мероприятий	В течение года
4.2.	Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах, торжественных собраниях	В течение года
4.3.	Участие в учебно-тренировочных сборах	В течение года
5.	Развитие творческого мышления	
5.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>-правомерное поведение болельщиков;</p> <p>-расширение общего кругозора юных</p>	В течение года

		спортсменов.	
--	--	--------------	--

6. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основные задачи на этапах подготовки

На этапах начальной подготовки необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация пловцов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по плаванию;
- воспитание черт характера.

Таблица 7

№	Содержание	Знания	Умения
1.	Общая физическая подготовка	Должны знать: - задачи общей физической подготовки; - специфические особенности упражнений направленных на развитие физических качеств; - роль подвижных игр для развития физических качеств; - влияние физических упражнений на организм человека.	Должны уметь: - выполнять общеразвивающие упражнения на развитие физических качеств; - играть по упрощенным правилам в подвижные и спортивные игры; - закаливать организм, соблюдать режим дня.
2.	Специальная физическая подготовка	- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства пловцов; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	- выполнять упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; - чувствовать скорость и ритм и управлять ими;
3.	Теоретическая подготовка	- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "плавание" - гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом: - получить общие знания об антидопинговых правилах	- соблюдать технику безопасности; - соблюдать антидопинговые правила; - пройти тестирование
4.	Техническая подготовка	Технику выполнения для: - спортивного плавания кролем на спине;	- владеть способами плавания кроль на спине и кроль на груди - владеть техникой стартов с

		<ul style="list-style-type: none"> - спортивного плавания кролем на груди; - старта с тумбочки; - старта из воды; - поворотов кролем на груди и кролем на спине; 	<ul style="list-style-type: none"> тумбочки и из воды - владеть техникой выполнения поворотов кролем на груди и кролем на спине проплыть дистанции 50 метров кролем на спине и 50 метров кролем на груди - выполнять старты с тумбочки - выполнять старт из воды - выполнять повороты в способах плавания кроль на спине и кроль на груди)
5.	Участие в спортивных соревнованиях	Принять участие в официальных спортивных соревнованиях. Должны знать нарушение техники, ведущие к дисквалификации на соревнованиях.	
6.	Контрольные мероприятия	Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	
7.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива занимающихся и их нацеливание на достижение поставленных задач.	
8.	Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах.	
9.	Медико-биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств. Врачебный контроль и самоконтроль.	

7. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (НОРМАТИВЫ)

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Организационные структуры многолетней спортивной подготовки включают в себя сдачу контрольных нормативов.

Перевод обучающихся по этапам подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Комплекс упражнений

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	НП-2	НП-2
				мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,1	6,4
			4	6,3	6,6
			3	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	5	12	7
			4	11	6
			3	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+6	+7
			4	+5	+6
			3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	5	130	120

	ногами		4	125	115
			3	120	110
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-		Без учета времени	
2.2.	Бег челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	5	9,1	9,8
			4	9,3	9,9
			3	9,6	10,1
2.3.	Исходное положение–стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча в перед	м	5	4.60	3.80
			4	4.30	3.60
			3	4	3.50
2.4.	Исходное положение–стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	кол-во раз	5	5	
			4	4	
			3	3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «плавание»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	оценка	УТ-1	
				юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 1000 м	мин,с	5	5.46	6.16
			4	5.48	6.18
			3	5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	5	15	9
			4	14	8
			3	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+6	+7
			4	+5	+6
			3	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	5	9,1	9,3
			4	9,2	9,4
			3	9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	149	139
			4	144	134
			3	140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой, бросок мяча вперед(м)	м	5	4.20	3.70
			4	4.10	3.60
			3	4.0	3.50
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	кол-во раз	5	5	5
			4	4	4
			3	3	3

2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	М	5	7.40	8.40
			4	7.20	8.20
			3	7.0	8.0
3.1. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд			
		ТГ-1			
		Третий юношеский			

8. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц оборудования, шт.	Примечания
1	Доски	25	
2	Ласты	25 пар	
3	Мячи набивные	1	Вес 1 кг
4	Мячи футбольные	1	
5	Мячи баскетбольные	1	
6	Мяч волейбольный	1	
7	Рулетка	1	8 метров
8	Секундомер	1	
9	Свисток	1	

9. Информационно-методические условия, литература

Рабочая программа разработана на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУДО СШ №2.

1. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.

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

Перечень аудиовизуальных средств

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
2. <http://sport2@beluo31.ru/> (сайт МБУДО СШ №2).
3. <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской федерации плавания).

**Вопросы для проведения аттестации контроля знаний
группы начальной подготовки 2-го года обучения отделения плавания**

ФИО _____

Тренер-преподаватель _____

1. Гигиена это... ? (выберите правильный ответ)

- а) гигиена – это наука о жилище;
- б) гигиена – это наука о правильном и рациональном образе жизни;
- в) гигиена – это наука о правильном дыхании;
- г) нет правильных ответов.

2. Чтобы быть здоровым, обязательно нужно... (выберите правильный ответ)

- а) выполнять физические упражнения;
- б) высыпаться;
- в) совершать прогулки на свежем воздухе;
- г) все ответы правильные.

3. Нужна ли разминка перед тренировочным занятием и для чего? (выберите правильный ответ)

- а) разминка обязательная, для того чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению основных упражнений;
- б) разминка не нужна;
- в) по желанию спортсмена (занимающегося);
- г) нужна только перед соревнованиями.

4. Назовите 2 (два) любых упражнения, которые можно включить в разминку (впишите ответ) _____

5. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть? (выберите правильный ответ)

- а) по левой
- б) по правой
- в) без разницы
- г) по какой скажет тренер

6. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом? (выберите правильный ответ)

- а) любой рукой
- б) любой частью тела
- в) одновременное и симметричное касание двумя руками
- г) двумя руками поочередно

7. Может ли подвижная игра быть средством разминки? (выберите правильный ответ):

- а) да;
- б) нет.

8. Какая игра не относится к спортивным играм? (выберите правильный ответ):

- а) футбол;
- б) «салки»;
- в) баскетбол;
- г) волейбол

9. Какой способ плавания не является спортивным? (выберите правильный ответ)

- а) плавание на боку
- б) кроль на спине

в) кроль на груди

г) брасс

10. Какой способ плавания является самым быстрым? (выберите правильный ответ)

а) вольный стиль

б) кроль на спине

в) баттерфляй

Оценка результатов:

50-70% - удовлетворительно;

71-85% - хорошо;

86-100% - отлично.

Пример программы мероприятия «Веселые старты» Целевая

аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

игры.

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование —нулевой терпимости к допингу.

План реализации:

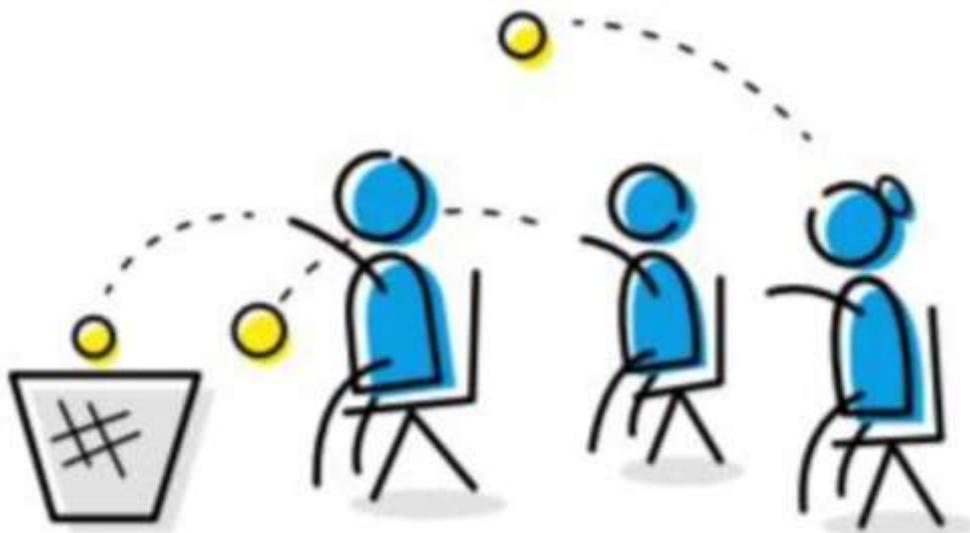
проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

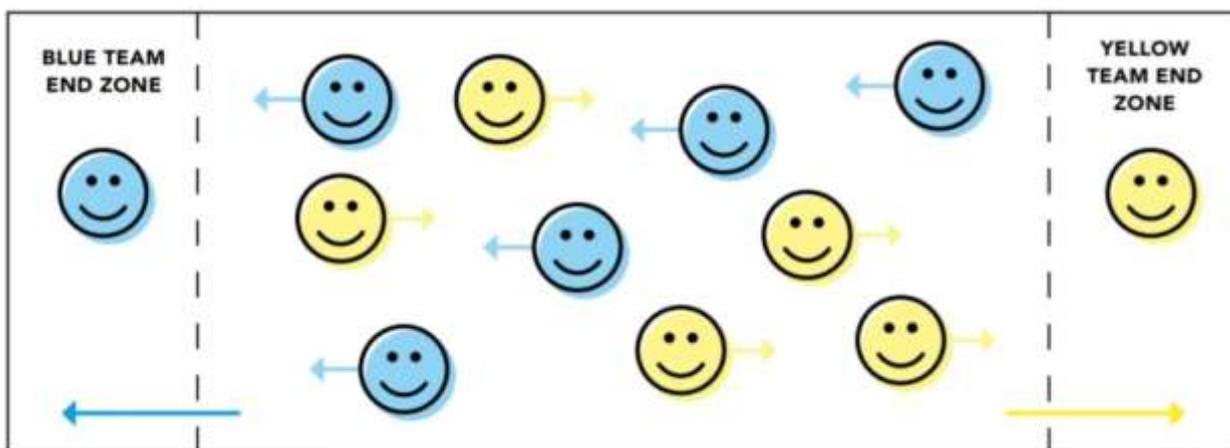
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне

команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу —МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ! (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например:

—ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу —ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !!, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом —Мы за честный спорт!