

Форм 47

**Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района  
Белгородской области»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » мая 2021 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
А.Л.Мягкий  
Приказ № 23 от «28» мая 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Плавание»**

Физкультурно-спортивная направленность

Для спортивно-оздоровительных групп  
Возраст обучающихся: 5 - 17 лет  
Срок реализации: 1 года

Составители:  
тренеры-преподаватели  
Волжанинов А.А.,  
Познякова Н.В.

п. Ровеньки - 2021 г.

**Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района  
Белгородской области»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » мая 2021 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 23 от «28 » мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Плавание»**

Физкультурно-спортивная направленность

Для спортивно-оздоровительных групп  
Возраст обучающихся: 5 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители:  
тренеры-преподаватели  
Волжанинов А.А.,  
Познякова Н.В.

п. Ровеньки - 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно – спортивной направленности, модифицированная на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. Москва, изд. «Советский спорт», 2008 г.

Программа принята на заседании педагогического совета от 28 мая 2021 г., протокол №4.

Председатель педагогического совета



А.Л.Мягкий

## Содержание

Пояснительная записка	3
1. Календарный учебный график	5
2. Учебный план	6
3. Содержание учебного материала	6
4. Методическое обеспечение программы	22
5. Система контроля и зачетные требования	32
6. Воспитательная работа	35
7. Материально-техническое обеспечение	36
8. Перечень информационного обеспечения	37
9. Приложения	38

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. Москва, изд. «Советский спорт», 2008 г. В программе модифицировано количество часов в планировании и содержании программы. Так же изменен срок реализации программы.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Программа рассчитана на 168 часов в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 2 раза в неделю (4 часа в неделю).

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие. Форма реализации программы – очная. Возможна реализация разделов программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

### **Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы**

На протяжении последних лет ухудшается состояние здоровья населения Российской Федерации, о чем свидетельствует медицинская статистика. Особенно актуально стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей, ведь именно с детства необходимо закладывать основу здорового образа жизни и укреплять здоровье подрастающего поколения.

Одним из путей решения данной проблемы является активизация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях. Прежде всего, это повышение двигательной активности обучающихся, которая не должна ограничиваться только уроками физической культуры. Дети должны активно заниматься спортом во второй половине дня: в спортивных секциях, кружках, объединениях, чему должна предшествовать целенаправленная работа по привитию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Цели и задачи**

Приоритетной **целью** программы вместо простой передачи знаний, умений и навыков от тренера-преподавателя к обучающемуся становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных,

познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В ходе изучения программы у выпускников будут заложены основы логического мышления, рефлексии, что будет способствовать:

- порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только к фактам, но и к закономерностям);
- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;
- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется:

- формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы;
- практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи;
- действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;
- устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми;
- удовлетворительно владеть нормами и техникой общения;
- определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа – организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию обучающиеся должны освоить технику всех способов плавания, стартов, поворотов, теоретические знания в области здорового образа жизни, гигиены, самоконтроля; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

По данной программе спортивная школа организует работу с обучающимися в течение 42 учебных недель. В период школьных каникул в школе может быть организована работа спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, может быть организовано участие обучающихся в соревнованиях, сборах, походах, экскурсиях, воспитательных мероприятиях и т.д. В период летних школьных каникул спортивная форма обучающихся поддерживается ими самостоятельно по рекомендации тренера.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### **Календарный учебный график**

<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество о учебных часов в год</b>	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>Режим занятий в неделю</b>
1 сентября	30 июня	42	168	4	2 раза по 2 часа

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Основными критериями занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1	1		Беседа
2	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1		Беседа
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Беседа
4	Воспитательная работа	1	1		Беседа
5	Основы техники плавания	1	1		Тестирование
6	ОФП (на суше и в воде)	100		100	Тестирование
7	СФП и СТП (на суше и в воде)	63		63	Тестирование
	ИТОГО	168	5	163	

### Содержание учебного материала

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время отдыха.

#### **Раздел 1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале и бассейне. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности

#### **Раздел 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний**

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного от ношения к гигиеническим требованиям.

#### **Раздел 3. Влияние физических упражнений на организм человека**



Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения.

#### **Раздел 4. Воспитательная работа**

Теория: Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Проведение бесед о нравственности, товариществе, взаимовыручке и командном духе, этике и здоровом образе жизни.

#### **Раздел 5. Основы техники плавания**

Теория: Общая информация о плавании, различных способах и техниках плавания. Изучение основ техники плавания различными стилями.

#### **Раздел 6. ОФП (на суше и в воде)**

Практика:

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки).

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т. д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с) – прыжков, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствуют более быстрому освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») а положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения.

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путём 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 задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

## **Раздел 7. СФП и СТП (на суше и в воде).**

Практика:

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоения с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении,

которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмёрки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опереться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадают, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения.

### **Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперёд: руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдные движения ногами брассом
7. Поочерёдные движения, отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
8. Бег вперёд с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
9. То же спиной вперёд.

10. Стоя на дне, вытянув руки вперёд повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями в низ и соединить перед грудью.
11. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук.
12. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
13. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
14. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

### **Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня пояса.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти шапочку, брошенную на дно бассейна.
10. Упражнения в парах «водолазы». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных пальцев на руке партнёра, поднесённых к лицу.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

### **Всплывания и лежания на воде**

### Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

### Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки. В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звёздочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны.
6. «Звёздочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик, лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звёздочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустить затылок в воду (смотреть строго в вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звёздочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звёздочка» в положении на груди.

### **Выдохи в воду**

#### Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

#### Упражнения:

1. Набрать воду в ладони и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячей чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнения а парях – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, сделать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперёд).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Скольжения**

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемости положения тела;
- умение вытягиваться вперёд в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперёд, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука вперёди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперёд, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука вперёди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперёд.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперёд.
12. То же: правая рука вперёди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в левую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### **Учебные прыжки в воду**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

## Игры на воде

### Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

1. «Кто выше?»
2. «Полоскание белья»
3. «Переправа»

### Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:

1. «Кто быстрее спрячется под водой»
2. «Хоровод»
3. «Морской бой»
4. «Жучок-паучок»
5. «Водолаз»
6. «Охотники и утки»

### Игры с всплыванием и лежанием на воде:

1. «Винт»
2. «Авария»
3. «Слушай сигнал»
4. «Пятнашки с поплавком»
5. «Кто сделает кувырок»

### Игры с выдохами в воду:

1. «У кого больше пузырей»
2. «Ваньки-встаньки»

3. «Фонтанчики»

**Игры со скольжением и плаванием:**

1. «Кто дальше проскользит»

2. «Стрела»

3. «Горпеды»

4. «Ромашка»

5. «Кто выиграл старт?»

**Игры с прыжками в воду:**

1. «Не отставай»

2. «Эстафеты»

3. «Прыжки в круг»

4. «Кто дальше прыгнет?»

5. «Кто дальше проскользит?»

6. «Все вместе»

**Игры с мячом:**

1. «Мяч по кругу»

2. «Волейбол на воде»

3. «Борьба за мяч»

4. «Мяч своему тренеру»

5. «Гонка мячей»

**Упражнения для изучения техники кроля на груди**

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. – сидя на полу или краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лёжа на груди поперёк 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 счёт тренера.

4. И.п. – лёжа на груди, держась за бортик руками; подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лёжа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.



9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъёма головы вперёд (а, в,г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперёд и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя в выпаде вперёд, слегка наклонив туловище вперёд; одна рука опирается на колено передней ноги, другая – вперёди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. – то же; одна рука вперёди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперёд; 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.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперёд).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперёд). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука вперёди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами.

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами.

4. плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

## Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1и3 для кроля на груди.
2. И.п. – лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине или под счёт тренера.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской.
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 вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук вперёди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука вперёди, другая – вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. И.п. – лёжа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами.

### **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. – лёжа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лёжа 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 вперёд 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 бёдер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперёд.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

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

2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперёд, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперёд, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперёд и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

5. То же, с выдохом в конце гребка.

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

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. – лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лёжа на боку.

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

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

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

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

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

1. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений ногами без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; перенос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем в воде.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с лёгкими, поддерживающими ударами.

3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

### **Основы методики обучения техники спортивных способов плавания**

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоёма; движения руками изучаются, стоя по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лёжа на воде с поддержкой партнёром;

4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

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

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

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволит сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

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

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

#### **Стартовый прыжок с тумбочки:**

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленях 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 вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с 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 с увеличением высоты и дальности полёта.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость и мощность отталкивания.

### **Старт из воды:**

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

1. Сидя на скамейке вдоль неё лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды, выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд 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 вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперёд 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 уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок.

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

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

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

### **Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:**

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, 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 вперёд 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 вперёд, 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 вперёд.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику.

### **Упражнения для изучения поворота «маятником в брасе и в дельфине:**

1. И.п. – стоя спиной 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 вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, 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 рукой 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 скольжением.

4. То же, с подплыванием к бортику.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брасом и выход на поверхность.

## **Методическое обеспечение программы**

### *Понятие о биологическом и паспортном возрасте*

Большая часть спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы:



- 1-препубертатную,
- 2-собственно пубертатную,
- 3- постпубертатную.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

1-Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

2-Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма.

В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет.

Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

3-Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны.

Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на:

- 1)- опережающий (акселерированный) тип развития,
- 2)- нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста,
- 3)- тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

#### Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно- они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками "пиковых", максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности,

анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории "сенситивных" (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет представлены в таблице.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

*Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень*

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

*Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень*

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет.

Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет

освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно "легкий" костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Оптимальный возраст начала этапа базовой подготовки для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование "взрослой" ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков -13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения "запаса силы", в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет "запаса силы" и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации "запаса силы".

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и "запаса силы"). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

### ***Организация образовательного процесса***

Каждое занятие состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть (разминка, спортивные игры, ОФП на суше).
2. Основная (СФП, ОФП в воде).
3. Заключительная (спокойное плавание, игры в воде, подведение итогов занятий).

Тренер-преподаватель должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, за уровнем их технической подготовленности. Для этого не менее двух раз в год проводятся контрольные испытания.

### **Основные средства обучения плаванию**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

### **Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах**

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать, имея любой уровень плавательной подготовленности. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно допустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 12 недель в зависимости от возраста обучающихся. Для младших учащихся сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

#### **1-я ступень (предварительная тренировка):**

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

Основные задачи 1-й ступени:

- умение проплыть дистанцию 50м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;

- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

## **2-я ступень (базовая тренировка):**

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

Основные задачи базовой тренировки:

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

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

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-400 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

## **3-я ступень (кондиционная тренировка):**

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

Основные задачи 3-й ступени:

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

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны

с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп.

В занятие рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

### **Построение кондиционной тренировки**

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задач – поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду.

Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин.) – 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшать, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в тоже время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка – превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка – позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка – недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка – не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определённого уровня, не вызывает изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют



«порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует ЧСС в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается её продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин.

Организм занимающихся должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятий к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объёма и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени прироста объёма и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объёма выполняемой работы соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объём тренировки должен быть временно сокращён.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать её по каким-либо причинам (загруженность в школе, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

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

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер должен:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера 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 должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать.

### **Система контроля и зачётные требования**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение теми или иными приемами.

Формы контроля и аттестации ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения,
- опроса,

- приема нормативов,
- открытые занятия,
- соревнования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории, ОФП и СФП, осуществляется в сентябре, в декабре и мае. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

### НОРМАТИВЫ ПО ПЛАВАНИЮ

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Сгибание рук в упоре лежа	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей*

### Указания к выполнению контрольных упражнений

*Бег 3x10 м.* Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3x10м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3x10 м регистрируется в процессе прохождения всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой и дистанционной скорости.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами* выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

*Выкрут прямых рук вперед-назад.* Тест для оценки гибкости плечевого сустава. Понадобится гимнастическая палка с разметкой или верёвка. Как правильно выполнить Перед началом упражнения нанесите на гимнастическую палку (веревку) деления от центра вправо и влево через каждые 5 см до 50 см. Перед выполнением данного упражнения необходимо провести разминку: Исходное положение (далее – И.П.): стойка ноги врозь, круговые вращения в плечевом суставе (локти прямые); И.П. то же, круговые вращения в локтевом суставе; И.П. то же, круговые вращения в кистевом суставе.

Выполнение: 1. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку взять в руки широким хватом симметрично от центра. 2. Вытянуть руки с палкой перед собой на уровне груди. Не двигая кисти рук по палке, завести руки круговым движением через верх за спину вниз, до уровня ягодиц, не сгибая локти. 3. Повторить упражнение в обратном порядке. Если упражнение выполняется без болевых ощущений в плечевых суставах и с прямыми руками, поменяйте хват на более узкий. 4. Уменьшайте хват каждый раз на 5 см до предельно возможного. Запишите минимальное значение хвата, выполненного ребенком правильно.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи,

туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Бросок набивного мяча 1 кг; м* выполняется двумя руками из-за головы, исходное положение, сидя на полу. Ноги прямые вытянуты. Не допускается бросок одной рукой.

## **Воспитательная работа**

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных упражнений.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно

мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь: плавательный бассейн, аквапалка (нудлс) - 15 шт., акватренер с поясом (для обучения плаванию) - 10 шт., калабашка - 15 шт., лопатки для плавания - 15 шт., доски для плавания – 15 шт.

## Перечень информационного обеспечения

1. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Твой режим дня. Москва «Советский спорт» 1988г.
2. Макаренко Л.П. Учись плавать на спине., Москва. 1984г.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Макаренко Л.П. Учись плавать брассом., Москва. 1983г.
5. Озолин Н.Г. Путь к успеху. Москва «Физкультура и спорт» 1980г.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей в раннем возрасте в современном спорте. Москва. 2006г.
7. Плавание. Правила соревнований. Утверждены Президиумом Всероссийской федерации плавания 17 февраля 2008г. Москва, 2008г.
8. Плавание. Организация и судейство соревнований. Санкт-Петербург., 2006г. Всероссийская Федерация плавания. Борисов. Е.Б., Горлов О.А., 2004г.
9. Плавание. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнов. М. 2008г

### Интернет-ресурсы:

1. <https://studfile.net/preview/3853282/>
2. <https://iknigi.net/avtor-nina-bulgakova/160506-igry-na-vode-dlya-obucheniya-i-razvlecheniya-nina-bulgakova/read/page-1.html>
3. <https://tri.by/content/files/kakplavatibistree.pdf>

**Вопросы по теории на начало года**

**1. В бассейнах какой длины проводятся официальные соревнования по плаванию ?**

**А. 25 метров;**

Б. 100 метров;

**В. 50 метров;**

**2. Спортивный инвентарь пловца это:**

А. Мяч, бутсы;

**Б. Очки, ласты, сланцы;**

В. Кроссовки, шорты;

**3. Чтобы техника плавания была правильной нужно:**

*А. Заниматься общей физической подготовкой;*

Б. Приходить вовремя на тренировки;

В. Иметь сменную обувь;

**4. Комплексное плавание-это**

**А. Дистанция с четырьмя стилями в следующем порядке: баттерфляй, спина, брасс, вольный стиль;**

Б. Дистанция с четырьмя стилями в любом порядке;

В. Дистанция с четырьмя стилями в следующем порядке: спина, брасс, баттерфляй, вольный стиль;

**5. Начинать дистанцию на соревнованиях нужно**

А. По первому свистку;

Б. По команде «на старт»;

**В. По второму свистку или сигналу;**

**6. Во время прохождения соревновательной дистанции запрещается:**

**А. Подтягиваться за разделительную дорожку;**

Б. Смотреть по сторонам;

В. Проныривать 15 метров после старта и поворота;

**7. Какая часть соревновательной дистанции самая быстрая:**

**А. Старт;**

Б. Середина дистанции;

В. Финиш;

**8. Принимать душ на тренировочных занятиях нужно:**

А. Перед и после каждого выполненного задания;

**Б. Перед и после тренировочного занятия;**

В. Перед и после смены инвентаря необходимого для выполнения тренировочного задания

**9. Соревнования**

А. Развитие физических качеств;

**Б. Выявление сильнейших спортсменов;**

В. Развлекательное мероприятие;



Г. Поддержание высокой работоспособности;

**10. Заходить в воду на тренировочных занятиях можно:**

А. Сразу при выходе на бортик бассейна из душевой;

**Б. С разрешения тренера и в его присутствии;**

В. При наступлении времени начала тренировочного занятия согласно расписания;

Г. С разрешения родителей;

Оценка

«В» уровень 80%-100%

«С» уровень 50%-70%

«Н» уровень 0-49%

### **Вопросы по теории (промежуточная аттестация)**

**1. Какой вид спортивного плавания не входит в программу олимпийских игр?**

1) кроль на груди;

**2) кроль на боку;**

3) кроль на спине;

4) брасс;

5) баттерфляй.

**2. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?**

1) велосипедный спорт;

2) тяжелая атлетика;

3) гимнастика спортивная;

**4) плавание.**

**3. Когда плавание были включены в программу Олимпийских игр?**

**1) 1896;**

2) 1900;

3) 1904;

4) 1952.

**4. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?**

**1) кроль на груди;**

2) кроль на спине;

3) брасс;

4) баттерфляй.

**5. Какая дистанция спортивного плавания называется «плавательным марафоном»?**

**1) 1500 м. ;**

2) 800 м. ;

3) 400 м. ;

4) 4x400 эстафетное плавание;

5) 1500 м. брасс

6. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
- 1) спортивное плавание;
  - 2) синхронное плавание;
  - 3) **подводное плавание;**
  - 4) прыжки в воду.
7. Укажите неправильный названный вид плавания?
- 1) спортивное плавание;
  - 2) подводное плавание;
  - 3) синхронное плавание;
  - 4) **групповое плавание.**
8. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
- 1) кроль;
  - 2) **брасс;**
  - 3) дельфин;
  - 4) баттерфляй.
9. Какая стандартная длина «короткой воды»?
- 1) 20м.;
  - 2) **25м.;**
  - 3) 30м.;
  - 4) 50м.
10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
- 1) кроль на груди;
  - 2) **кроль на спине;**
  - 3) брасс;
  - 4) баттерфляй.

### Вопросы по теории (на конец года)

**1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**

- а) купание в проруби или обливание ледяной водой;
- б) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе;
- в) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**2. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрасту:**

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

**3. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди
  2. кроль на спине
  3. брасс
  4. дельфин
- а) 1, 2, 3, 4.
  - б) 4, 3, 2, 1.

в) 4, 2, 3, 1.

г) 1, 3, 2, 4.

**4. Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям.**

1. кроль на груди

2. кроль на спине

3. брасс

4. дельфин

а) 1, 2, 3, 4.

б) 1, 4, 2, 3.

в) 4, 2, 1, 3.

г) 4, 1, 2, 3.

**5. Александр Попов – четырехкратный чемпион Олимпийских игр в следующем виде спорта:**

а) плавание

б) легкая атлетика

в) велоспорт

**6. Каким способом плавания лучше спасать утопающего**

**7. При каком стиле плавания основной движущей фазой является не гребки руками, а толчки ногами...**

**8. перечисли основные отличия плавания кролем на груди от плавания кролем на спине**

**9. Какой стиль плавания называют «Бабочкой»...**

**10. Какой стиль плавания в древности называли «ползти»...**

В вариантах ответ только 1

Оценка

«В» уровень 80%-100%

«С» уровень 50%-70%

«Н» уровень 0-49%

Ответы:

1	в
2	в
3	в
4	б
5	а
6	Кроль на спине, или на боку
7	брасс
8	Положение тела, дыхание, положение старта
9	баттерфляй
10	Кроль на груди



№ п/п	Виды подготовки	ОКТАБРЬ 2021 год										ВСЕГО ЧАСОВ
		1	2	8	9	15	16	22	23	29	30	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Общеразвивающие упражнения на бортике	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Прыжки в длину и в высоту с места.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>6</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<b>4</b>	<b>ТТП.</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>11</b>
	Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Проплывание различных отрезков 10x25 быстро с отдыхом кролем на груди 6 x50 кролем на груди.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Упражнения для разучивание и совершенствование техники плавания брасс у бортика, с доской, на суше.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Повороты: простые открытые и закрытые повороты.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
	Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>										
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>												<b>20</b>

№ п/п	Виды подготовки	НОЯБРЬ 2021 год								ВСЕГО ЧАСОВ
		5	6	12	13	19	20	26	27	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Гигиена пловца. Правила пользования Спортивным оборудованием, инвентарём.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП..</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
	Акробатические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>4</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгивание, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	<b>ТТП.</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>8</b>
	Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Проплывание различных отрезков 10x25 быстро с отдыхом кролем на груди 6 x50 кролем на груди.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для разучивание и совершенствование техники плавания брасс у бортика, с доской, на суши.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Повороты: простые открытые и закрытые повороты.				+	+				
	Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.	+	+	+			+	+	+	
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>								
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>								
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>										<b>16</b>

№ п/п	Виды подготовки	ДЕКАБРЬ 2021 год									ВСЕГО ЧАСОВ
		3	4	10	11	17	18	24	25	31	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Роль физической культуры в жизни человека.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Акробатические упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>5</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	<b>ТТП.</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>10</b>
	Брасс:- упражнения движения ногами брассом:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	а). у опоры;б). с доской;в). без опоры;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- упражнения движения руками брассом:а). стоя на дне;б). с доской;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	в). без опоры (ногами кроль, дельфин);	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:а). отдельно (руки с подхватом ног);	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	б). на наименьшее количество гребков.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	. Баттерфляй – дельфин:- упражнения движения ногами – дельфин:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	а). с опорой;б). с доской;в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- упражнения движения руками – дельфин:а). стоя на дне;б). с доской;в). с ногами кроль на груди, брасс;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:а). отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	Согласно календарному плану									
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	По плану ДЮСШ									
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>											<b>18</b>

№ п/п	Виды подготовки	ЯНВАРЬ 2022 год							ВСЕГО ЧАСОВ
		8	14	15	21	22	28	29	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0.5</b>
	Основы техники плавания. Терминология плавания	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>1.5</b>
	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	<b>ТП.</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>9</b>
	. Старты:	+	+	+	+	+	+	+	
	- на спине:а). скольжение с ногами кроль, дельфин;б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);	+	+	+	+	+	+	+	
	- старт на груди:а). спад в воду из положения сидя на бортике;б). спад в воду из положения сидя на бортике;в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);	+	+	+	+	+	+	+	
	2.8. Повороты:	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.	+	+	+	+	+	+	+	
	Проплывание различных отрезков. 10x25 :6x10x50м. различными стилями. Плавание в ластах.	+	+	+	+	+	+	+	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>							
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>							
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>									<b>14</b>



№ п/п	Виды подготовки	ФЕВРАЛЬ 2022 год								ВСЕГО ЧАСОВ
		4	5	11	12	18	19	25	26	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Первая помощь при несчастных случаях.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения и совершенствование для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	<b>ТТП.</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>10</b>
	.Упражнения на технику различными способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. С доской, с колобашкой. В полной координации. Проплывание различных отрезков	+	+	+	+	+	+	+	+	
	10x25м 8x50 непрерывное плавание 100м 200м	+	+	+	+	+	+	+	+	
		+	+	+	+	+	+	+	+	
	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>								
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>								
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>										<b>16</b>

№ п/п	Виды подготовки	МАРТ 2022 год								ВСЕГО ЧАСОВ
		4	5	11	12	18	19	25	26	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Общеразвивающие упражнения.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для совершенствование и изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	<b>ТТП.</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>8</b>
	.Упражнения на технику различными способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. С доской, с колобашкой. В полной координации. Проплывание различных отрезков	+	+	+	+	+	+	+	+	
	10x25м 8x50 непрерывное плавание 100м 200м	+	+	+	+	+	+	+	+	
		+	+	+	+	+	+	+	+	
	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>								
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>								
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>										<b>16</b>

№ п/п	Виды подготовки	АПРЕЛЬ 2022 год										ВСЕГО ЧАСОВ
		1	2	8	9	15	16	22	23	29	30	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Краткие сведения о строение и функциях организма человека.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100м. Кросс от 500 до 1000 м (в зависимости от возраста)..плавание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	<b>СФП.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для совершенствование и изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	<b>ТТП.</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>12</b>
	.Упражнения на технику различными способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. С доской, с колобашкой. В полной координации. Проплывание различных отрезков	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	10х25м 8х50 непрерывное плавание 100м 200м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Старты из воды, с бортика с тумбочки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>										
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>												<b>20</b>

№ п/п	Виды подготовки	МАЙ 2022 год								ВСЕГО ЧАСОВ
		6	7	13	14	20	21	27	28	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Врачебный контроль и самоконтроль	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	Общеразвивающие упражнения , разминка.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для совершенствование и изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	
	<b>ТТП.</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>10</b>
	.Упражнения на технику различными способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. С доской, с колобашкой. В полной координации. Проплавание различных отрезков	+	+	+	+	+	+	+	+	
	10x25м 8x50 непрерывное плавание 100м 200м	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м Плавание 100м комплекс Участие в соревнованиях на дистанциях 50 м вольный стиль на груди и на спине. Сдача контрольных нормативов	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>								
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>								
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>										<b>16</b>

№ п/п	Виды подготовки	ИЮНЬ 2022год								ВСЕГО ЧАСОВ
		3	4	10	11	17	18	24	25	
<b>1</b>	<b>Теоретические сведения.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>2</b>	<b>ОФП.</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>1.5</b>
	Общеразвивающие упражнения, разминка.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>3</b>	<b>СФП.</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>3.5</b>
	НА СУШЕ Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания..	+	+	+	+	+	+	+	+	
	В ВОДЕ. Упражнения для совершенствование и изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>4</b>	<b>ТТП.</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>10</b>
	.Упражнения на технику различными способами плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. С доской, с колобашкой. В полной координации. Проплавание различных отрезков	+	+	+	+	+	+	+	+	
	10x25м 8x50 непрерывное плавание 100м 200м	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Старты из воды, с бортика с тумбочки.	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м. Контрольное плавание 25 м и 50м. Комплексное плавание 100м Проплавание в свободном режиме 15-20 мин на общую выносливость.	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>Согласно календарному плану</b>								
<b>7</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>По плану ДЮСШ</b>								
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА МЕСЯЦ</b>										<b>16</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ЗА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД</b>										<b>168</b>

