Министерство спорта Нижегородской области

Государственное автономное учреждение Нижегородской области

« ФОК в г. Павлово Нижегородской области »

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА - Дополнительная предпрофессиональная образовательная

программа в области физической культуры и спорта

**ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

разработана на основании ФГТ и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 3апреля 2013 г. № 164

срок реализации программы-8 лет

 г. Павлово

 2015г

Утверждено Утверждаю

 на тренерском совете Директор ГАУ

----------------- 2015 г НО «ФОК в г. Павлово

 Нижегородской области

 НА Биушкин---------------------

Авторы программы:

 Власова Татьяна Сергеевна-старший инструктор-методист высшей категории ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО» Отличник физической культуры и спорта, учитель- методист

 тренера-преподаватели по плаванию :

Раннев Андрей Владимирович -

Клюев Алексей Викторович -

Степанов Артем Станиславович,

Жегалова Марина Николаевна

Рецензенты:

Игнатьев Павел Владимирович- кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры НГПУ им. К. Минина

**СОДЕРЖАНИЕ**

Глава 1 Пояснительная записка. -----------------------------------------------4

Глава 2 Учебные планы----------------------------------------------------------16

Глава 3 Методическая часть-----------------------------------------------------20

Глава 4 Система контроля и зачетные требования--------------------------48

Глава 5 Методические материалы-----------------------------------------------55

 I. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию разработана на основании :

 -ФЗ от 29.12.12 г.№273 !Об образовании в РФ»

--Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, на основе приказа Минспорта России №730от12.09.2013)

- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры

- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» ,

-Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

-Устава ГАУ НО«ФОК в г. Павлово НО».

- «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 3апреля 2013 г. № 164»,

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

 В соответствии с нормативно-правовыми документами регламен­тирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по периодам (годам) обучения и рассчитан на обучение на начальной подготовке (НП) до 3-х лет, тренировочном периоде (ТГ) до 5 лет, С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе предпрофессиональной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

 Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравновешивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обусловливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

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

Система дополнительной предпрофессиональной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью дополнительной предпрофессиональной подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки.

 Для реализации этой цели необходимо:

* определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
* разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
* разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

 Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания ГАУНО «ФОК в г. Павлово НО».

Программа предназначена для детей в возрасте 7 — 18 лет.

Срок освоения программы - 8 лет.

 Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Данная программа разработана под условия, созданные в ФОК для занятий плаванием с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников.

 При ее разработке использовались ранее существующие программы по плаванию для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы , требования новых СанПиН 2.4.4.3172-14 В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено 46 учебные недели: в условиях ФОК;

 **Результатом освоения Программ** по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1. в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии плавания;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**2. в области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**3. в области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области образования и физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различ­ных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельно­сти;

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объе­динений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, основные тре­бования по физической, технической и спортивной подготовке, условия за­числения и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются харак­терные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направлен­ность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических ка­честв. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схе­мы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочно­го процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педаго­гического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке,. Дана классификация основных вос­становительных средств и мероприятий.

Нормативные показатели деятельности и методи­ческие рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию и являются итогом многолетних наблюдений за занимающимися, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подго­товки спортсменов.

 **Условия реализации программы**

**1.** **Прием на обучение и срок освоения Программы.**

 Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

**.2. Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы** составляет 8 лет:

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.

- тренировочный этап - до 5 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

**3. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения:**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

 Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

 Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

 Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

 Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

-определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

-определение технической подготовленности.

-уровень спортивного мастерства.

-участие в спортивных соревнованиях

**4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Этапы спортивной  подготовки  |  Продолжительность этапов (в годах)  |  Минимальный возраст для  зачисления в  группы (лет)  | Оптимальная наполняемость групп  (человек)  | Максимальное кол-во чел в группе | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю | Требования по спортивной подготовке |
| Этап начальной  подготовки (НП) |  до 1 года  |  7-8  | 14-16 | 20 | 6 | Выполнить контрольно- нормативные требования программы |
| свыше года | 8-9-10 | 12-14 | 18 | 6-9 | Выполнить контрольно- нормативные требования программы |
| Тренировочный этап (Т) | Начальная специализация 2 года  |  10-12  | 12 | 14 | 12 | Выполнить контрольно- нормативные требования программы |
| Углубленная специализация3 года | 12-14 | 10 | 12 | 14-18 | Выполнить контрольно- нормативные требования программы |

 Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

 Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки. Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико- восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, учебно – тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

 Учреждение для обеспечения круглогодичности учебно – тренировочного процесса, обучения и активного отдыха обучающихся в период каникул организует оздоровительно – спортивные лагеря, учебно – тренировочные сборы, туристические походы продолжительностью до трех недель, спортивные соревнования, различные познавательные и досуговые мероприятия, в том числе и выездные.

 Выпускниками считаются обучающиеся, достигшие 18 летнего возраста или закончившие учебно – тренировочный этап обучения и выполнившие требования учебной программы. Выпускникам вручается свидетельство об окончании Учреждения и зачетная квалификационная книжка.

**5. Реализация Программы обеспечивается** педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации

**6 Общая характеристика системы подготовки пловцов.**

Система подготовки обучающихся должна строиться на основе следующих методических положений:

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех периодах дополнительной предпрофессиональной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном годе спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

**Основные термины и понятия:**

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

При осуществлении обучения устанавливаются следующие периоды:

* начальной подготовки,
* тренировочный (спортивной специализации),

 Основной целью организаций, осуществляющих обучение, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом периоде необходимо обеспечить решение конкретных задач.

**Периоды обучения:**

Занятия плаванием как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных периодов обучения и подтверждения качества освоения занятий после каждого периода на спортивных соревнованиях.

Занятия плаванием начинаются с периода начальной подготовки:

Период начального обучения (далее – НП), основные задачи:

* улучшение состояния здоровья и закаливание;
* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
* формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* овладение жизненно необходимых навыков плавания;
* обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На период начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность периода до 3-х лет, период соответствует программе групп начальной подготовки. По окончанию периода выполнение 2-го, 3-го юношеского разряда по плаванию.

На периоде начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный период обучения.

После подтверждения своей готовности заниматься дальше на спортивных соревнованиях дети переходят на следующий период:

Тренировочный 1-2 года (начальной специализации)

На тренировочном периоде обучения формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 2 года. По окончанию этапа выполнение юношами и девушками 1 юношеского, 2-го или 3-го спортивного разряда по плаванию. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания.

Зачисление на следующий период обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения разрядных нормативов.

Тренировочные период(спортивной специализации)

Основные задачи тренировочной подготовки:

* дальнейшее укрепление здоровья;
* разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
* выполнение юношами и девушками - I спортивного разряда и норматива кандидат в мастера спорта.

На тренировочном периоде обучения формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет.

Зачисление на следующий период обучения осуществляется при условии

выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения разрядных нормативов. **Участие в соревнованиях.**

 Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических зачетов ». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться как внутри группы, так и на выезде. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче зачетов по различным видам плавания.

 Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

 При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость

 **II.Учебный план**

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

 - наименования предметных областей;

 - учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

 - ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

 В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

 **1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

 **2. «Общая и специальная физическая подготовка»;**

- «Общая и специальная физическая подготовка»;

**3. «Избранный вид спорта»:**

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Технико-тактическая подготовка»

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

**4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

**-** «Другие виды спорта и подвижные игры».

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

 Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

 **Учебный план отделения** плавания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
|  1 г.-2г. | 2 и выше | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 14 | 20 | 27 | 27 | 32 | 37 | 41 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 100 | 144 | 193 | 193 | 193 | 258 | 290 |
| Избранный вид спорта | 134 | 186 | 250 | 250 | 379 | 360 | 407 |
| Другие виды спорта | 24 | 60 | 76 | 76 | 32 | 73 | 82 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| соревнования | Согласно календаря соревнований |
| Итого часов | **276** | **414** | **552** | **552** | **644** | **736** | **828** |

Учебный план составлен в академических часах.

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
|  1-2 год | Свыше 2 лет | 1-2 год | 3 год | 4 год | 5 год |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 |  |
| Количество занятий в неделю  | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |  |
| Общее количество часов в год | **276** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** |  |

Летний период 6 нед. самостоятельная работа .

 В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях, во время ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

 Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х.

Основные формы организации тренировочного процесса:

* групповые тренировочные занятия,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
* тренировочные сборы,
* участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

- промежуточная и итоговая аттестация.

 **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных пловцов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

 Подготовка высококвалифицированных спортсменов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных детей Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

 Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

 1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

 3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

 4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

 5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

 6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

 Осуществлять подготовку необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

 **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели и физические качества | Мальчики, возраст (лет) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

 Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте спортсмены освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

 В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

 Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

 Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

 Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

 Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

 При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

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

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

 **Этап начальной подготовки ( продолжительность 3 года)**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике плавания; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

**1)** недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и гимнастики

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) школа техники видов плавания);

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

 Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

 На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

 Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения**.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

 Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

 Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

 **Тренировочный этап (продолжительность 5 лет)**

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом плавания.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% и партнером от собственного веса спортсмена);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

 Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

 На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

 Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

-по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».**

Учебный предмет 1 «Теория и методика физической культуры и спорта»:

 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В содержании учебного материала выделено 10 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся учреждения.

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, рассказа, лекции и непосредственно в учебных занятиях, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения этапов подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме.

 Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Теоретический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **НП** |
| **1-2 го** | **3 го** |
| 1. | Роль физической культуры в жизни человека | 2 | 3 |
| 2. | Роль спортивного плавания в России и за рубежом | 2 | 2 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 3 | 3 |
| 4. | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | 2 | 2 |
| 5. | Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. | 2 | 2 |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. |  | 2 |
| 7. | Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания | 1 | 2 |
| 8. | Морально-волевая подготовка |  | 2 |
| 9. | Правила, организация и проведение соревнований | 2 | 1 |
| 10. | Анализ соревновательной деятельности |  | 1 |
| *Общее количество часов* | **14** | **20** |

 **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

В содержании учебного материала выделено 9 основных тем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **ТГ** |
|  **1-2** |  **3** |  **4** |  **5** |  |
| 1. | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | 3 | 3 | 1 | 3 |  |
| 2. | Гигиена физических упражнений на организм человека | 5 | 5 | 1 | 3 |  |
| 3. | Влияние ф.у. на организм человека | 3 | 3 | 2 | 4 |  |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 4 | 3 | 3 | 5 |  |
| 5. | Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты | 5 | 5 | 5 | 7 |  |
| 6. | Основы методики тренировки  | 3 | 5 | 7 | 7 |  |
| 7. | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка | 1 | 3 | 5 | 5 |  |
| 8. | Правила, организация и проведение соревнований | 2 | 3 | 5 | 5 |  |
| 9. | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 2 | 3 | 2 |  |
| *Общее количество часов* | 27 | 32 | **37** | 41 |  |

  **Практические занятия для групп начальной подготовки**

**Предметная область 2«Общая физическая и специальная подготовка» (для всех видов подготовки)**

Учебный предмет 2.1. «Общая физическая подготовка»: (материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, .

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

*Упражнения на суше.*

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

* варианты ходьбы, бега;
* построения и перестроения в шеренге и колонне;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
* варианты подтягиваний из виса;
* приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
* варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);

- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

  -Упражнения для туловища и шеи;

- наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону;

-наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом,

- пружинистые покачивания,

-сгибания и разгибания туловища;

- из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх,

-одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием;

-из положения лежа на спине поднимание и опускание ног,

- круговые движения ногами, переход в сед углом и т. п.

 2.   Упражнения для ног:

- приседания;

-пружинящие приседания с различными положениями рук и ног;

- подскоки и прыжки; выпады,

-пружинящие покачивания в выпаде и др.

  3. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:

- маятникообразные,  рывковые  или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных,  коленных и тазобедренных суставах;

-волнообразные движения туловищем;

-повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах;

- круговые движения плечевым поясом,  движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

4. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

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

  6. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой):

 --перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись;

-кувырки вперед и назад в группировке;

-кувырок вперед с шага;

-мост из положения лежа на спине;

- полушпагат;

-стойка на лопатках и др.

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

*Упражнения в воде.*

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

 **Практические занятия для групп тренировочного периода 1 -5 годов обучения.**

1.Строевые упражнения: основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся; воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

2.Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках; ходьба в приседе и полуприседе; сочетание ходьбы с различными движениями руками. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

3.Бег обычный, бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад; сочетание ходьбы и бега с прыжками; ритмические ходьба и бег (с подсчётом преподавателя, с коллективным подсчётом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.); простейшие танцевальные шаги.

4.Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и в парах) и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, скакалками, резиновыми шнурами и др.). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

5.Прикладные упражнения (беговые упражнения на местности, прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия; метания мяча; переноска партнёра, лазание по канату, гимнастической стенке).

6.Беговые легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры на местности, в зале, на воде, эстафеты.

7.Бег в умеренном темпе от 2 км (в группах ТГ-1 г.о.) до 7 км (в группах ТГ-4,5 г.о.), повторное пробегание отрезков 30-60 м. Бег на местности в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

НА СУШЕ.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Упражнения на растягивание и гибкость, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах УТ-1 г.о.) до 40 мин. (в группах УТ-4,5 г.о.).

В ВОДЕ.

Упражнения для освоения спортивной техники.

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании; поворот кувырком вперёд при плавании.

Прикладное плавание: транспортировка партнёра от 25 м (УТ-1,2 г.о.) до 100 м (УТ-4,5 г.о.), оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах УТ-4,5 г.о.).

 **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Предметная область 3 «Избранный вид спорта».**

Учебный предмет 1. «Теория и методика избранного вида спорта»:

 **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Методика организации занятий** *.*

Методы и приемы, используемые при организации занятий по плаванию. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий. Меры профилактики и предупреждения травматизма при занятиях.

**Методика обучения технике и тактике***.*

Технические и тактические действия пловцов. Обязанности судей, тренеров и участников. Специальные и подготовительные упражнения, используемые для развития физических качеств.

**Установка перед соревнованиями и разбор ошибок .**

Значение предстоящих соревнований. Особенности техники противника. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора итогов соревнований.

**Основы техники и тактики**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Анализ и пути развития техники плавания..

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стилях плавания. Общие особенности тактики. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

 Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение

 **Правила и организация проведения соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности участников. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

 **Основы техники и тактики**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Анализ и пути развития техники плавания..

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стилях плавания. Общие особенности тактики. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

 Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение

 **Правила и организация проведения соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности участников. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

**Методы и средства спортивной тренировки пловцов**

Примеры тренировочных заданий ТГ-1:

Равномерно-дистанционный метод: -преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м;

-повторно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью 3-4 х 200 м с интервалом до 1 мин, 2-3 х 300-400 м с интервалом до 2 мин;

-переменное плавание: 400-600 м (85 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12 х 25 м, 6-8 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 30 сек, 5 х 100 м с интервалом 30-60 сек;

-повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью: 4-6 х 15 м с интервалом 1-2 мин, 2 х 25 м с интервалом 2-3 мин;

-эстафетное плавание по 15-25 м.

ТГ-2:

-равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1000 м;

-повторно-дистанционный метод: 5-6 х 200 м с интервалом 30-60 сек , 3-4 х 400-500 м с интервалом 1 мин:

-переменное плавание: 600-800 м (25 м с повышенной скоростью + 75-100 м свободно, 15 м сильно + 85 м свободно);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 10-12 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 15-20 сек, 6-8 х 100 м с интервалом 30 сек;

-повторное проплывание коротких отрезков: 6-8 х 15 м с соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек, 4 х 25 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-2 мин.

ТГ-3:

-равномерно-дистанционный метод: проплывание дистанций до 1500 м с умеренной скоростью;

-повторно-дистанционный метод: 6-8 х 200 м с интервалом 30-60 сек, 4-6 х 300-400 м с интервалом 1 мин, 2-3 х 600-800 м с интервалом 1-3 мин;

переменное плавание: 800-1000 м (50 м с умеренной интенсивностью + 15 м с повышением темпа, 50 м сильно + 150 м свободно);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 16 х 50 м с интервалом 10-15 сек, 10 х 100 м с интервалом 20-30 сек;

-повторный метод: 8-10 х 15-25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью и интервалом 30 – 60 сек, 4-6 х 50 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-3 мин.

ТГ-4 и 5:

-равномерный метод: плавание с умеренной и большой интенсивностью 1500-2000 м, 3-5 х 800-1000 м с интервалом 1-5 мин;

-переменный метод: 800-1600 м (25 м сильно + 75 м свободно, 50 м сильно + 50-150 м с умеренной скоростью);

-интервальный метод: 20 х 50 м, 10-16 х 100 м, 8-10 х 200 м, 4-8 х 400 м с умеренной и большой интенсивностью и интервалом 10-45 сек;

-повторное плавание: 12-16 х 25 м, 4-8 х 50 м со старта и с поворота с соревновательной или около соревновательной скоростью и с интервалом 0,5-5 мин.

**Учебный предмет 4 «Технико-тактическая подготовка» (для всех видов подготовки)**

***Упражнения на суше.***

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

***Упражнения в воде.***

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

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

плавание  на "сцепление".

    **Кроль  на  спине**: плавание с полной  координацией  движений ; плавание  с  помощью  одновременных и

попеременных движений  руками; плавание  с  помощью  движений ногами  и одной  руки, плавание с"подменой", "обгоном"; плавание  на  "сцепление"

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

другая  вытянута  вперед  или  у бедра; плавание  с  помощью движений  ногами  дельфином в  положениях

на  спине , на груди  с различными  положениями  рук  ; плавание на спине с  помощью движений  ногами  дельфином  и  одновременных  гребков  руками.

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

**Повороты:** поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот

"маятником" с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый поворот  с проносом ног по воздуху при плавании  на спине.

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

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

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

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

 **Упражнения для изучения техники кроля на груди**

***Упражнение для изучения движений ногами и дыхания***

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б). либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

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

***Упражнения для изучения движений руками и дыхания***

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
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 вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

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

Основные методические указания

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

**Упражнения для изучения техники кроля на спине**

***Упражнения для изучения движений ногами***

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

Основные методические указания

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

*Упражнения для изучения движений руками*

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница0.
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

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

*Упражнения для изучения общего согласования движений*

1. И.п. – лежа на спине, правая вверху. 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.

Основные методические указания.

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

**Упражнения для изучения техники брасса**

***Упражнения для изучения движений ногами***

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом6 медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания.

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

1. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед4 плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) 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).

Основные методические указания.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, 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 вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания.

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

**Упражнения для изучения техники дельфина**

**Упражнения для изучения движений ногами и дыхания**

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. – стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

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

*Упражнения для изучения движений руками и дыхания*

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 руками 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: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем на воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
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.

Основные методические указания.

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

**Упражнения для изучения техники стартов**

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

*Стартовый прыжок с тумбочки*

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

**Старт из воды**

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

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

Упражнения для изучения техники поворотов

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

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

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

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

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

То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

 **Основы техники и тактики**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Анализ и пути развития техники плавания..

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стилях плавания. Общие особенности тактики. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

 Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение

 **Правила и организация проведения соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности участников. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

**Методы и средства спортивной тренировки пловцов**

Примеры тренировочных заданий ТГ-1:

Равномерно-дистанционный метод: -преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м;

-повторно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью 3-4 х 200 м с интервалом до 1 мин, 2-3 х 300-400 м с интервалом до 2 мин;

-переменное плавание: 400-600 м (85 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12 х 25 м, 6-8 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 30 сек, 5 х 100 м с интервалом 30-60 сек;

-повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью: 4-6 х 15 м с интервалом 1-2 мин, 2 х 25 м с интервалом 2-3 мин;

-эстафетное плавание по 15-25 м.

ТГ-2:

-равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1000 м;

-повторно-дистанционный метод: 5-6 х 200 м с интервалом 30-60 сек , 3-4 х 400-500 м с интервалом 1 мин:

-переменное плавание: 600-800 м (25 м с повышенной скоростью + 75-100 м свободно, 15 м сильно + 85 м свободно);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 10-12 х 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 15-20 сек, 6-8 х 100 м с интервалом 30 сек;

-повторное проплывание коротких отрезков: 6-8 х 15 м с соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек, 4 х 25 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-2 мин.

ТГ-3:

-равномерно-дистанционный метод: проплывание дистанций до 1500 м с умеренной скоростью;

-повторно-дистанционный метод: 6-8 х 200 м с интервалом 30-60 сек, 4-6 х 300-400 м с интервалом 1 мин, 2-3 х 600-800 м с интервалом 1-3 мин;

переменное плавание: 800-1000 м (50 м с умеренной интенсивностью + 15 м с повышением темпа, 50 м сильно + 150 м свободно);

-малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 16 х 50 м с интервалом 10-15 сек, 10 х 100 м с интервалом 20-30 сек;

-повторный метод: 8-10 х 15-25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью и интервалом 30 – 60 сек, 4-6 х 50 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-3 мин.

ТГ-4 и 5:

-равномерный метод: плавание с умеренной и большой интенсивностью 1500-2000 м, 3-5 х 800-1000 м с интервалом 1-5 мин;

-переменный метод: 800-1600 м (25 м сильно + 75 м свободно, 50 м сильно + 50-150 м с умеренной скоростью);

-интервальный метод: 20 х 50 м, 10-16 х 100 м, 8-10 х 200 м, 4-8 х 400 м с умеренной и большой интенсивностью и интервалом 10-45 сек;

-повторное плавание: 12-16 х 25 м, 4-8 х 50 м со старта и с поворота с соревновательной или около соревновательной скоростью и с интервалом 0,5-5 мин.

  **Техническая (плавательная) подготовка.**

- Обтекаемость (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в верти​кальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чув​ства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**6. Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование спортивного интеллекта;

- оказание психологической помощи детям в преодолении трудностей.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, индивидуальные и групповые занятия. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

К психологическим средствам относятся:

–​ аутогенная тренировка;

–​ психопрофилактика;

–​ психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

–​ психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

 По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

- психологические – ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические – аппаратурные, психофармокологические, дыхательные.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности

**Этап начальной подготовки.**

* На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

**Тренировочный этап**

 Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий 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 мобилизации достижения результата.

 **Соревновательная подготовка для ГНП.**

По мере подготовленности, спортсмены могут быть принимать участие на соревнованиях по плаванию, согласно календарному плану спортивно – массовых мероприятий.

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Период начальной подготовки |
|  |  |
| Догода | Свышегода |
| Контрольные | 2 - 3 | 3 - 6 |
| Отборочные | - | 2 - 3 |
| Основные | - | - |

**Соревновательная подготовка для УТГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Тренировочный период |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 6 - 8 | 9 - 10 |
| Отборочные | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Основные | 2 - 3 | 3 - 4 |

.

**Предметная область 4** «**Другие виды спорта и подвижные игры»:**

**-** Учебный предмет«Другие виды спорта и подвижные игры».

**1.Упражнения легкой атлетики**

* Бег на 20, 30, 60, 100, 200,400, 800 метров;
* Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
* Прыжки в длину с места

**2. Упражнения гимнастики и акробатики**

* Перекаты,
* кувырки,
* стойки на лопатках, голове
* наклоны и растяжки
* упражнения с гимнастической палкой

**3 Спортивные игры (по упрощенным правилам)**

* Футбол,
* Ручной мяч
* Волейбол
* Баскетбол

**4. Подвижные игры и эстафеты**

-Волк во рву, Мяч-ловца, Вышибалы, эстафеты с бегом и прыжками, с предметами.

 **IV.Система контроля и зачетные требования**

**1. Промежуточная и итоговая аттестация**


Промежуточная аттестация осуществляется по годам обучения в пределах одного периода обучения (начального, тренировочного,).

 К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс дополнительной предпрофессиональной программы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

 Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце мая во всех группах, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по плаванию.

 График контрольно-переводных испытаний утверждается на педагогическом совете не позднее чем за один месяц до начала промежуточной и итоговой аттестации.
Лица, не прошедшие аттестацию в соответствии с графиком по уважительной причине, аттестуются в другие сроки, которые оговариваются дополнительно. Допускается проведение досрочной аттестации по заявлению родителей (законных представителей обучающегося) и по согласованию с тренером-преподавателем.

**2Требования к промежуточной и итоговой аттестации**

По общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

Основной критерий оценки – положительная динамика результатов в тестах.

По специальной физической подготовке:

Выполнение на оценку специальных упражнений пловца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико – тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Для промежуточной/итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим предпрофессиональную программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, соответствующие году и периоду обучения.

Оценка «незачет» выставляется обучающимся, не справившимися с контрольно-переводными испытаниями по одному или нескольким критериям или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы по соответствующим критериям не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности

 ***Общая физическая подготовленность***

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

* Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обу­ви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не ме­нее двух человек.
* Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближай­шей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, запи­сывается лучший результат.
* Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исход­ном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднима­ется выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание  выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, воз­вращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.
* Бег 400-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.
* Челночный бег 3 х 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.
* Бросок набивного мяча.

***Специальная физическая подготовленность на суше***

* Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
* Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
* Подвижность в голеностопном суставе.
* Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

***Специальная физическая подготовленность в воде***

* Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
* Скоростные возможности (25-50 м).
* Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 х 50 м с отдыхом 10с).
* Выносливость в смешанной зоне (тест 10 хЮО м с отдыхом 15 с).
* Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и сред­невиков и 3000 м для стайеров).
* Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 х 200 м.

***Техническая (плавательная) подготовленность***

Обтекаемость (длина скольжения).

* Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в верти­кальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
* Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чув­ства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
* Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
* Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
* Выполнение тестов 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

**Контрольные нормативы для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | М-д |  |  |  |  |  |  |
| 7-8 лет | 8-9 лет | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 л | 15-16 лет | 17-18лет |
| Бросокн\мяча 1-2г | 2,5 | 2,0 | 3.0 | 2.5 | 3.5 | 3.0 | 3.5 | 3.0 | 4.0 | 3.5 | 4.5 | 3.5 | 5.0 | 4.0 |
| Наклон вперед стоя на возв. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук(шир. Хвата) | 1 | 1 | 1 | 1 | 95 | 95 | 95 | 95 | 90 | 90 | 90 | 90 | 85 | 85 |
| 85Челночный бег 3\*10м | 11.0 | 11.5 | 10.5 | 11 | 10.0 | 10.5 | 9.5 | 10.0 | 9.5 | 10.0 | 9.3 | 9.8 | 8.5 | 9.0 |
|  | Техническая подготовка |
| Длина скольжения | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| плавание с помощью одних ног  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| В полной координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Проплывание200 м Комплекс | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Способ по выбору | 200 | 200 | 200 | 200 | 400 | 400 | 400 | 400 | 800 | 800 | 800 | 800 | 800 | 800 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Нормативы для групп 3-го года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы. Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результа­там контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нор­мативы по технической подготовке.

**Приемные нормативы для зачисления в тренировочные группы 11-12 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Общая физическая подготовка |
| Бросок набивного мяча 1кг; м | 4 | 3,5 |
| Наклон вперед стоя на возвышении | Выполнить упражнение технически правильно |
| Челночный бег 3\*10м; с | 9,5 | 10.0 |
| Техническая подготовка |
| Плавание 200м(комплексное плавание) | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |
| Плавание 400м(способ по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |

 **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**для тренировочных групп (мальчики)11-15 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя; м | 3.5 | 4,50 | 5,5 | 7.0 | 8.0 |
| Челночный бег 3\*10м; с | 9.3 | 9.1 | 8.8 | 8.5 | 8.2 |
| специальная физическая подготовка |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения; м | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9м; с | - | - | 7,3 | 7,0 | 6,7 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + | + |
| Спортивные результаты |
| 200 м к/пл | - | 3.08.0 | 2.42.0 | 2.30.0 | 2.25.0 |
| 800м кролем на груди | - | 13.50.0 | 12.47.0 | 11.00.0 | 10.13.0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | ЮН.-III | III - II | II - I | I | I-КМС |

 **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**для тренировочных групп (девочки)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Общая физическая подготовка |
| Прыжок в длину с места; см | 140 | 155 | 170 | 180 | 185 |
| Отжимания, раз | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя; м | 3.5 | 4.0 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| Челночный бег 3\*10м; с | 9.8 | 9.6 | 9.4 | 9.2 | 9.0 |
| специальная физическая подготовка |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| Технико-тактическая подготовка |
| Длина скольжения; м | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9м; с | - | - | 8 | 7,5 | 7,0 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + | + |
| Спортивные результаты |
| 200 м к/пл | - | 3.35.0 | 3.06.0 | 2.47.0 | 2.37.0 |
| 800м кролем на груди | - | 14.50.0 | 13.50.0 | 12.08.0 | 11.25.0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | ЮН.-III | III - II | II - I | I | I-КМС |

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с про­граммными требованиями, освоение теоретического раздела про­граммы.

Наиболее важным для перевода является выполне­ние спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специаль­ной физической подготовке.

|  |
| --- |
|  |

 **4/Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

 Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

 Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель 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-преподаватель 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-преподаватель 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 и поднимать ложную тревогу.

**5. Материально-техническое обеспечение**

-наличие плавательного бассейна;

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения;

-обеспечение спортивной экипировкой обучающихся-участников всероссийских, международных соревнований;

-обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

**Оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование**  | **Единица измерения**  | **Количество изделий**  |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь  |
| 1.  | Весы медицинские  | штук  | 1  |
| 2.  | Доска для плавания  | штук  | 15  |
| 3.  | Лопатки для плавания  | штук  | 15  |
| 4.  | Поплавки-вставки для ног (колобашки) | штук  | 20  |
| 5.  | Свисток  | штук  | 4  |
| 6.  | Секундомер  | штук  | 4  |
| 7.  | Скамейки гимнастические  | штук  | 6  |
| 8.  | Термометр для воды  | штук  | 2  |

V **Методический материал**

**Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приказ от 19 января 2018г. №41)

 **Теория и методика физического воспитания**

1. В.А. Рогозкин Питание спортсменов 1989 г

2. А.И. Пшендин Рациональное питание спортсменов 2003 г

3. В.И. Баландин прогнозирование в спорте 1986 г

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ 2014 г

5. А.П. Бондарчук Периодизация спортивной тренировки 2005 г

6. Комплексные тренировки « ТЕРРА» Москва 1997 г

7. В.А. Фетисов , П.А. Виноградов Физическая культура и спорт в РФ 2006 г

8.Справочное издание Терра-Спорт Спортивная медицина 2003 г

9. Издательство «Высшая школа» Педагогика 1970 г

10. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в РФ издательство Советский спорт 2014 г

11. В.А. Таймазов Спорт и иммунитет 2003 г

12. В.П. Филин Воспитание Физических качеств у юных спортсменов 1974 г

13. В.К. Велитченко Физкультура без травм 1993 г

14. Т.Т. Джамгарова Психология физического воспитания и спорта 1979 г

**Плавание**

1. С.В. Белиц-Гейман Мы учимся плавать 1987 г

2. Т.И. Осокина как научить плавать 1985 г

3. В.А. Козлов Плавание доступно всем 1986 г

4. Ю.Ф. Курамшин, В.М. Поповский Найди свой талант 1987 г

5. В. В. Сальников Победный заплыв 1984 г

6. М.С. Фарафонов Плавание на спине 1984 г