

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа  
(МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 4 от 25.09.2013

Утверждена  
приказом директора МОБУ ДОД  
Гаврилов-Ямская ДЮСШ  
№ 84-1 от 25.09.2013



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Плавание»**

(для этапов подготовки: спортивно-оздоровительного,  
начального, учебно-тренировочного)

Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:  
Старший тренер-преподаватель  
Соловьева Наталья Владимировна

Старший инструктор-методист  
Исаева Татьяна Николаевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области  
2013г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по плаванию МОБУ ДОД Гаврилов-Ямская ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ, на основе Примерной программы спортивной подготовки по плаванию для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (2004г.).

Данная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа» (далее – ДЮСШ). В программе представлены примерные годовые тематические планы по годам обучения (см. Приложения).

**Плавание** – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Умение плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, сооружение гидроэлектростанций, мостов, плотин, каналов, рыбный промысел, отряды МЧС, и многие другие профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавать.

**Актуальность программы.** Система оценивания качества образовательного процесса помогает адаптировать его к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению плаванию детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и способов спортивного плавания.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 6 до 17 лет. Данная программа по плаванию рассчитана на 8 лет обучения.

**Основная цель** - приобретение жизненно важного навыка умение плавать детьми и подростками заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, отбор спортивно одарённых детей для подготовки пловцов высокого класса.

### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье ребёнка средствами физической культуры и закалывающими свойствами воды;
- способствовать овладению жизненно необходимых навыков плавания;
- развивать физические качества ребенка (выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности);
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка и подростка;
- приобщать обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;

- создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена;
- представлять талантливых обучающихся на просмотр в специализированные школы Олимпийского резерва.

### **Формы и режим занятий**

урочная	внеурочная
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование 3. Теоретические занятия 4. «Контрольный старт»	1. Соревнование 2. Домашнее задание 3. Просмотр соревнований 4. Спартакиада 5. Самостоятельные занятия

### **Методы организации и проведения образовательного процесса в плавании:**

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Основные средства обучения:**

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения плаванию неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий водной среды. Таким образом, плавание по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Тестирование;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- Соревнования.

Успешная подготовка пловца высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

### **Режим занятий**

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В *Таблице 1* приведены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на учебно-тренировочный этап.

*Таблица 1*

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Все	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
НП	1 го	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 1 года	-	14	9	
УТГ	1 го	8	12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	Свыше 2-х лет	-	10	18	

**Ожидаемые результаты** реализации программы соответствуют, поставленным перед этапом задачам.

### **Прогнозируемые результаты:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является кроме

того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в *Таблице 2*, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в *Таблице 3*.

*Таблица 2*

<b>Нормативы для спортивно-оздоровительных групп</b>		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+
<i>Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>		

Нормативы для групп 2-го обучения являются примерными для зачисления в учебно-тренировочные группы (*Таблица 4*). Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Таблица 3

<b>Нормативы для групп начальной подготовки 1-го года обучения</b>		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	10,5
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	
<i>Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>		

Критерием оценки занимающихся на учебно-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.

Таблица 4

<b>Примерные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы</b>		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед, стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
<i>Техническая подготовка</i>		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

В Таблицах 5 и 6 представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Таблица 5

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
для учебно-тренировочных групп (мальчики)**

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3x10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хват); с	60	50	45	40	40
<i>Технико-тактическая подготовка</i>					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<i>Спортивные результаты</i>					
200 м к/п	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 вкролем на груди, разряд	-	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-KМС
<i>Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>					

Таблица 6

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
для учебно-тренировочных групп (девочки)**

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упор лежа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7
Челночный бег 3x10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	26	28
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хват); см	60	50	40	35
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
<i>Спортивные результаты</i>				
200 м к/п		3.35,00	3.06,0	2.47,0
800 вкролем на груди, разряд		14.50,0	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юн. -III	III-II	II-I	I - KМС
<i>Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.</i>				

В Таблице 7 представлены примерные учебные планы, а также возраст, соответствующий году обучения для различных этапов многолетней подготовки. С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками допускается увеличение возраста, указанного в Таблице 8.

Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Таблица 7

**Примерный учебный план спортивно-оздоровительных групп (СОГ)  
и групп начальной подготовки (ГНП)**

Разделы подготовки	СОГ	ГНП	
		Годы обучения	
	Все	1-й	2-й
Возраст занимающихся	6-17	8	9
Количество часов в неделю	6	6	9
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-5
Физическая подготовка на суше и в воде:	296	296	438
в т.ч.: ОФП	171	171	200
СФП и СТП	125	125	238
Соревнования и контрольные испытания	6	6	12
Разделы подготовки	СОГ	ГНП	
		Годы обучения	
	Все	1-й	1-й
Теоретическая подготовка	6	6	12
Медицинское обследование	4	4	6
Общее количество часов	312	312	468

Таблица 8

**Примерный учебный план для учебно-тренировочных групп (УТГ)**

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст занимающихся	10	11	12	13	13
Количество часов в неделю	11	12	16	18	18
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
в т.ч. на суше	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде	518	554	754	850	850
в т.ч.: ОФП	263	270	327	321	321
СФП и СТП	255	284	427	529	529
Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	20
Теоретическая подготовка	20	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	8	14	10	10
Восстановительные мероприятия	8	12	18	28	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	572	624	832	936	936



## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### Содержание программного материала Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувств патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

В *Таблицах 9-11* приведены учебные планы теоретической подготовки для различных этапов многолетней подготовки.

*Таблица 9*

#### План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема	Годы обучения		
		1-й	2-й	3-й и последующий
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом			1
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1	
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		1	1
6	Морально-волевая подготовка			1
7	Основы техники плавания и методики тренировки	1	1	1
8	Правила, организация и проведение соревнований		1	1
9	Спортивный инвентарь			1
<b>Всего часов</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

*Таблица 10*

#### План теоретической подготовки для групп начальной подготовки

№ п/п	Тема	Годы обучения	
		1-й	2-й
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		2
2	Правила поведения в бассейне.	1	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	2
4	Техника и терминология плавания	1	2
5	Правила, организация и проведение соревнований	1	3
6	Гигиена физических упражнений	2	2
<b>Всего</b>		<b>6</b>	<b>12</b>
<b>часов</b>			

Таблица 11

### План теоретической подготовки для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Тема	Годы обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2	2	2
2	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафет	3	3	2	2
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	4	4	4	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека	4	4	3	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2	3	1	2
6	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		1	1	3
7	Основы методики тренировки	2	6	4	4
8	Правила, организация и проведение соревнований	2	2	2	2
9	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1	1
<b>Всего часов</b>		<b>20</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

#### Содержание теоретической подготовки:

Тема 1. Правила поведения в бассейне.

Проход через контроль бассейна. Гигиенические мероприятия. Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения учебно-тренировочного занятия. Выход из воды, подведение итогов учебно-тренировочного занятия.

Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди.

Техника движений ног, рук, дыхания, согласование движений.

Тема 3. Состояние и развитие спортивного плавания в России.

Спортивное плавание в дореволюционной России. Участие советских пловцов в Олимпийских играх. Всероссийские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания - резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

Тема 4. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций. Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности

развития и адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма спортсменов под влиянием регулярных занятий плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсменов.

Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, техника передачи эстафет. Техника движений рук, ног, дыхания и согласование движений в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс). Виды техники стартов, поворотов, техника передачи эстафет.

Тема 6. Основы методики обучения технике плавания. Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 7. Характеристика тренировки на учебно-тренировочном этапе обучения. Содержание процесса тренировки, тренированность и её физиологические показатели. Связь различных сторон физической подготовки. Моделирование спортивной тренировки.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика упражнений в воде по их направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

Тема 9. Психологическая подготовка. Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика само регуляции как метод управления психическим состоянием спортсмена.

Тема 10. Врачебный контроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде. Виды врачебного контроля при освоении больших нагрузок. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Средства восстановления (психологические, медицинские). Меры безопасности на воде, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при травмах и утоплении.

Тема 11. Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, калорийность пищи, усвояемость, витамины. Питьевой режим. Средства закаливания. Режим дня, сон. Вредные привычки. Профилактика асоциального поведения.

Тема 12. Правила, организация и проведение соревнований, судейство. Правила соревнований по плаванию. Судейские амплуа. Состав судейской коллегии. Организация и проведение соревнований, судейский инвентарь и оборудование. Составление и подача заявок.

Тема 13. Бассейны, оборудование и инвентарь, тренажёры для пловцов. Плавательные бассейны, работа их подразделений. Характеристика спортивного инвентаря пловца. Специальные тренажёры, их назначение, правила пользования ими.

## **Практическая подготовка**

### *Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)*

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 8-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

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

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;

- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

### 2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

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

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

Основные тренировочные средства в воде:

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

### 3-я ступень (кондиционная тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки. Основные задачи 3-й ступени:

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

### Основные направления тренировок для спортивно-оздоровительных групп:

Плавание при помощи одной руки.

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания.

Плавание с максимальной интенсивностью.

Увеличение скорости плавания.

Эстафеты, игры с ускорениями.

Повышение темпа движений.

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага.

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания).

Плавание с нарастающей частотой гребков.

Имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде.

Развитие силовых возможностей в воде:

- плавание при помощи рук;

- плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку).

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

### Группы начальной подготовки (ГНП)

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

На этапе 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 учебно-тренировочный этап подготовки.

### Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- 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.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей "органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство внутренних органов достигает полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные предпосылки для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не велика. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

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

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно "легкий" костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

### 1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года

группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем – дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день – 100 м вольный стиль; второй день – каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

## 2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином – не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений, 100 м комплексно и 200 м кролем.

## 3-й год обучения

Занятия на этом этапе проходят занимающиеся приступившие к обучению с 8-9 летнего возраста и не способные, в силу своих физических способностей, выполнить нормативы по переводу в учебно-тренировочные группы. Также на 3-й год обучения переводятся группы 50% состава, которых не справились с переводными нормативами в конце 2-го этапа.

Содержание занятий аналогично 2-му году обучения. После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений, 200 м комплексно и 400 м кролем.

### Основные направления тренировок для учебно-тренировочных групп:

Увеличение длины шага.

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках).

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки.

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков.

Увеличение скорости плавания.

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания.

Плавание с максимальной интенсивностью.

Эстафеты, игры с ускорениями.

Повышение темпа движений.

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага.

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания).

Плавание с нарастающей частотой гребков.

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ).

Развитие силовых возможностей в воде:

- плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера);
- плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку);
- плавание в лопатках.

### Учебно-тренировочные группы (УТГ)

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.



Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколясок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах, в том числе и спортивных нормативов, начинается с постановки задач на определенный период подготовки (четыре года, год, цикл).

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 4-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет

повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

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

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

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

#### 1-й и 2-й годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана учебно-тренировочных занятий.

### 3-й и последующие годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель. Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель). Планирование круглогодичной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий.

### Основные направления тренировок для учебно-тренировочных групп:

Увеличение длины шага.

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках).

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки.

Плавание «на сцепление».

Плавание с акцентом на разных фазах гребка.

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков.

Плавание с обгоном.

Увеличение скорости плавания.

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания.

Плавание с максимальной интенсивностью..

Плавание с буксировкой.

Эстафеты, игры с ускорениями.

Повышение темпа движений.

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага.

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания).

Плавание с поднятой головой.

Плавание с нарастающей частотой гребков.

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ).

Плавание в лопатках разной формы.

Плавание с началом гребка кулаком.

Плавание с подменой.

Развитие силовых возможностей в воде.

Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера).

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку).

Плавание с растягиванием резинового амортизатора.

Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).

Совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других).

Упражнения на развитие подвижности суставов и ротации позвоночника.

Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 м и 50 м.

### **Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жесткость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На видном месте должна быть размещена информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильная потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижения требуют объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуации, методы идеомоторной тренировки.

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

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Восстановительные мероприятия и медицинский контроль**

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

### 1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

### 2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

### 3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия

Медицинский контроль за обучающимися на спортивно- оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачами спортивной школы. Медицинский контроль за обучающимися учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

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

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейнах и спортивных залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку 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 на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку в учебную часть спортивной школы 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 «контроль». При отсутствии тренера-преподавателя 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 занятия 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 тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь, здоровье и безопасность занимающихся.

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному человеку на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду (топить), громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## **Кадровое обеспечение программы**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Плавательные доски – 20 шт.
2. Плавательные колобашки – 20 шт.
3. Страховочные шесты – 2шт.
4. Гимнастические палки – 20 шт.
5. Скакалки – 20 шт.
6. Мячи резиновые – 5 шт, мячи для ватерпола – 2 шт.
7. Резиновые игрушки (для освоения ныряния) – 10 шт.
8. Видеоматериал о технике спортивных способов плавания.
9. Фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине, старт с тумбочки.
10. Раздаточный материал для учащихся и их родителей: а) Правила поведения в бассейне. б) Что нужно для занятий плаванием (спортивная форма, инвентарь, дни и часы посещения занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД).
11. Правила соревнований по плаванию (в объеме изучаемого материала по программе).

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**



1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт,2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания (пособия для тренеров).-М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
5. Плавание. Исследование, тренировка. Гидрореабилитация. Материалы 2-й научно-практической конференции СПбНИИФК.- «Плавина», 2003.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под обще.ред. Л.П.Макаренко.- М., 1983.
7. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
8. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М.:Советский спорт, 2004.
9. Плавание - III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Под общей редакцией Петряева А.В.- СПб, 2005.
- 10.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998.

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по плаванию  
первого года обучения (нагрузка 1, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов в неделю	
		1 час	2 час
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1	1
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	1	1
1.3	Основы техники плавания и методики тренировки	1	2
Итого часов:		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>			
<i>1. Общая физическая подготовка</i>			
1.1	Общеразвивающие упражнения на суше	12	15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде)</li> </ul>	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах, висах)</li> </ul>	4	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений</li> </ul>	4	5
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	2	5
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	2	5
1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	2	5
Итого часов ОФП:		<b>18</b>	<b>30</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>			
2.1	Имитационные упражнения плавательных движений на суше	2	5
2.2	Специальные упражнения для развития ловкости	2	5
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	1	4
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	2	4
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	1	4
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	1	4
Итого часов СФП:		<b>9</b>	<b>26</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>			
3.1	Изучение технических элементов плавания	6	12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кроль на груди</li> </ul>	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кроль на спине</li> </ul>	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• брасс</li> </ul>	1	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дельфин</li> </ul>	1	3
3.2	Техника стартов	1	3
3.3	Техника поворотов	2	3
Итого часов ТП:		<b>9</b>	<b>18</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>			
4.1	Приём контрольных нормативов	2	2
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	2	2
Итого часов:		<b>4</b>	<b>4</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>			
Итого часов:		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>45</b>	<b>84</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по плаванию  
второго года обучения (нагрузка 2, 4 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов в неделю	
		2 час	4 час
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Вводное занятие. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	2	3
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена физических упражнений.	2	4
1.3	Техника и терминология плавания	2	3
Итого часов:		<b>4</b>	<b>10</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>			
<i>1. Общая физическая подготовка</i>			
1.1	Общеразвивающие упражнения на суше	15	30
	• различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде)	5	15
	• общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах, висах)	5	15
	• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	5	15
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	6	10
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	7	12
1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	4	7
Итого часов ОФП:		<b>32</b>	<b>59</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>			
2.1	Имитационные упражнения плавательных движений на суше	3	9
2.2	Специальные упражнения для развития ловкости	3	9
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	3	9
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	3	8
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	2	8
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	2	7
Итого часов СФП:		<b>16</b>	<b>50</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>			
3.1	Изучение технических элементов плавания	16	40
	• кроль на груди	4	10
	• кроль на спине	4	10
	• брасс	4	10
	• дельфин	4	10
3.2	Техника стартов	2	3
3.3	Техника поворотов	2	3
Итого часов ТП:		<b>20</b>	<b>46</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>			
4.1	Приём контрольных нормативов	1	2
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	1	2
Итого часов:		<b>2</b>	<b>4</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>			
Итого часов:		<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>75</b>	<b>171</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по плаванию  
первого года обучения (нагрузка 2, 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов в неделю	
		2 час	6 час
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
1.1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	2
1.2	Правила поведения в бассейне	1	2
1.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	3
1.4	Гигиена физических упражнений	1	5
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека	1	5
1.6	Техника и терминология плавания	2	5
1.7	Техника стартов и поворотов	2	6
1.8	Оценка уровня знаний по теории спортивного плавания	1	2
Итого часов:		<b>10</b>	<b>30</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>			
<i>1. Общая физическая подготовка</i>			
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	5	15
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей и скоростно-силовых качеств	5	15
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	5	15
1.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	5	15
1.5	Подвижные игры, эстафеты	5	10
1.6	Дыхательные упражнения	3	4
Итого часов ОФП:		<b>28</b>	<b>74</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>			
2.1	Имитационные упражнения плавательных движений на суше	6	18
2.2	Специальные упражнения для развития ловкости, гибкости	8	12
2.3	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	4	10
2.4	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств), выносливости	8	20
Итого часов СФП:		<b>26</b>	<b>60</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>			
3.1	Учебные прыжки в воду	2	8
3.2	Упражнения для изучения способов плавания: 1) Облегченный кроль на спине: движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, согласование движений рук, ног и дыхания; 2) Облегченный кроль на груди: движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, согласование движений рук, ног и дыхания; 3) Облегченный брасс: движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, согласование движений рук, ног и дыхания; 4) Облегченный дельфин: движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, согласование движений рук, ног и дыхания.	12	32
3.4	Упражнения для изучения облегченных стартов и поворотов	4	12
Итого часов ТП:		<b>18</b>	<b>52</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>			
4.1	Приём контрольных нормативов	1	2
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	1	2
Итого часов:		<b>2</b>	<b>4</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>			
Итого часов:		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>86</b>	<b>222</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по плаванию  
второго года обучения (нагрузка 3, 4, 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов в неделю		
		3 час	4 час	6 час
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	1
1.2	Правила поведения в бассейне	2	1	1
1.3	Правила, организация и проведение соревнований	1	2	2
1.4	Гигиена физических упражнений	2	1	1
1.5	Влияние физических упражнений на организм человека	2	1	2
1.6	Техника и терминология плавания	2	2	2
1.7	Спортивный инвентарь и оборудование	2	2	3
Итого часов:		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>				
<i>1. Общая физическая подготовка</i>				
1.1	Строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения	15	17	18
1.2	Спортивные и подвижные игры	8	10	14
1.3	Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание)	8	6	10
1.4	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	12	12	10
1.5	Подвижные игры, эстафеты	9	11	18
Итого часов ОФП:		<b>52</b>	<b>56</b>	<b>70</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>				
2.1	Имитационные упражнения	8	18	27
2.2	Плавание на лопатках	5	11	17
2.3	Плавание с амортизаторами	2	6	14
2.4	Плавание на ластах	6	20	25
2.5	Плавание с сопротивляющими поясами	3	6	8
2.6	Спортивная игра Водное поло	6	14	16
Итого часов СФП:		<b>30</b>	<b>75</b>	<b>107</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>				
3.1	Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов	6	6	7
3.2	Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания	7	8	11
3.4	Упражнения начальной спортивной тренировки	4	5	6
Итого часов ТП:		<b>17</b>	<b>19</b>	<b>24</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>				
4.1	Приём контрольных нормативов	4	4	4
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	4	4	6
Итого часов:		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>				
Итого часов:		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>123</b>	<b>172</b>	<b>227</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по плаванию  
свыше двух лет обучения (нагрузка 2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1
1.2	Правила поведения в бассейне.	2
1.3	Гигиена физических упражнений.	2
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
1.5	Техника и терминология плавания	2
Итого часов:		<b>9</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения на суше	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные виды передвижений (обычная ходьба, бег, передвижения боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде)</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах, висах)</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений</li> </ul>	3
1.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости	3
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей	3
1.4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости	3
Итого часов ОФП:		<b>16</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Имитационные упражнения плавательных движений на суше	3
2.2	Специальные упражнения для развития ловкости	3
2.3	Специальные упражнения для развития гибкости	4
2.4	Специальные упражнения для развития скорости (быстроты)	4
2.5	Специальные упражнения для развития силы (скоростно-силовых качеств)	4
2.6	Специальные упражнения для развития выносливости	4
Итого часов СФП:		<b>20</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Изучение технических элементов плавания	16
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кроль на груди</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кроль на спине</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• брасс</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дельфин</li> </ul>	4
3.2	Техника стартов	3
3.3	Техника поворотов	3
Итого часов ТП:		<b>20</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях по плаванию	3
Итого часов:		<b>5</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		<b>3</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>73</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по плаванию  
первого года обучения (нагрузка 11 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания и его использовании в быту. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	4
1.2	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	4
1.3	Инвентарь для занятия плаванием и уход за ним.	4
1.4	Личная гигиена спортсмена, гигиена физических упражнений. Значение и способы закаливания. Профилактика заболеваний	4
1.5	Техника основных способов плавания и методики тренировки.	6
1.6	Правила, организация и проведение соревнований.	4
Итого часов:		<b>26</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1.Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики.</li> </ul>	20 8
1.2	Общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения на суше.	20
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координации.	40
1.4	Игры и развлечения на воде (водное поло, весёлые старты и др.)	20
1.5	Подвижные игры, на суше, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	20
1.6	Учебные прыжки в воду.	30
1.7	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для обучения правильному дыханию в воде (выдохи в воду).</li> <li>• Всплывание и лежание на воде.</li> <li>• Скольжения.</li> <li>• Погружения в воду с головой и открыванием глаз.</li> </ul>	105 50 20 15 20
Итого часов ОФП:		<b>270</b>
<i>2.Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения для изучения кроля на груди и спине.	49
2.2	Упражнения для изучения техники брасса.	43
2.3	Упражнения для изучения техники дельфина.	38
2.4	Упражнения для изучения техники стартов.	27
2.5	Упражнения для изучения техники поворотов.	24
Итого часов СФП:		<b>159</b>
<i>3.Техническая подготовка</i>		
3.1	Техника. <ul style="list-style-type: none"> <li>• движения ногами и дыханием;</li> <li>• движения руками и ногами;</li> <li>• движения ногами и руками с дыханием;</li> <li>• плавание в полной координации;</li> </ul>	75 17 22 15 21
3.2	Поочерёднопроплавание длинных и коротких отрезков.	17
3.3	Проплавание отрезков за наименьшее количество гребков.	17
3.4	Чередование плавания в облегчённых и усложнённых условиях в заданном темпе.	11
Итого часов:		<b>125</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в районных соревнованиях по плаванию.</li> <li>• участие в соревнованиях по разным видам спорта.</li> </ul>	10 5 5
Итого часов:		<b>12</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		<b>8</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>624</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по плаванию  
второго обучения (нагрузка 12 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания и его использовании в быту. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	2
1.2	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	2
1.3	Инвентарь для занятия плаванием и уход за ним.	4
1.4	Личная гигиена спортсмена, гигиена физических упражнений. Значение и способы закаливания. Профилактика заболеваний	2
1.5	Техника основных способов плавания и методики тренировки.	4
1.6	Правила, организация и проведение соревнований.	1
Итого часов:		<b>15</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1.Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики.</li> </ul>	16 8
1.2	Общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения на суше.	16
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координации.	10
1.4	Игры и развлечения на воде (водное поло, весёлые старты и др.)	15
1.5	Подвижные игры, на суше.направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	15
1.6	Учебные прыжки в воду.	10
1.7	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для обучения правильному дыханию в воде(выдохи в воду).</li> <li>• Всплывание и лежание на воде.</li> <li>• Скольжения.</li> <li>• Погружения в воду с головой и открыванием глаз.</li> </ul>	53 32 13 4 4
Итого часов ОФП:		<b>135</b>
<i>2.Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения для изучения кроля на груди и спине.	44
2.2	Упражнения для изучения техники брасса.	38
2.3	Упражнения для изучения техники дельфина.	32
2.4	Упражнения для изучения техники стартов.	21
2.5	Упражнения для изучения техники поворотов.	14
Итого часов СФП:		<b>149</b>
<i>3.Техническая подготовка</i>		
3.1	Техника. <ul style="list-style-type: none"> <li>• движения ногами и дыханием;</li> <li>• движения руками и ногами;</li> <li>• движения ногами и руками с дыханием;</li> <li>• плавание в полной координации;</li> </ul>	75 17 22 15 21
3.2	Поочерёднопроплавание длинных и коротких отрезков.	17
3.3	Проплавание отрезков за наименьшее количество гребков.	17
3.4	Чередование плавания в облегчённых и усложнённых условиях в заданном темпе.	11
Итого часов:		<b>120</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в районных соревнованиях по плаванию.</li> <li>• участие в соревнованиях по разным видам спорта.</li> </ul>	10 5 5
Итого часов:		<b>12</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		<b>4</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>624</b>



**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по плаванию  
третьего года обучения (нагрузка 16 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания и его использовании в быту. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	2
1.2	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	4
1.3	Инвентарь для занятия плаванием и уход за ним.	4
1.4	Личная гигиена спортсмена, гигиена физических упражнений. Значение и способы закаливания. Профилактика заболеваний	4
1.5	Техника основных способов плавания и методики тренировки.	4
1.6	Правила, организация и проведение соревнований.	2
Итого часов:		<b>20</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики.</li> </ul>	46 8
1.2	Общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения на суше.	30
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координации.	40
1.4	Игры и развлечения на воде (водное поло, весёлые старты и др.)	25
1.5	Подвижные игры, на суше. направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	25
1.6	Учебные прыжки в воду.	25
1.7	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для обучения правильному дыханию в воде (выдохи в воду).</li> <li>• Всплывание и лежание на воде.</li> <li>• Скольжения.</li> <li>• Погружения в воду с головой и открыванием глаз.</li> </ul>	136 34 34 34 34
Итого часов ОФП:		<b>327</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения для изучения кроля на груди и спине.	57
2.2	Упражнения для изучения техники брасса.	57
2.3	Упражнения для изучения техники дельфина.	57
2.4	Упражнения для изучения техники стартов.	57
2.5	Упражнения для изучения техники поворотов.	57
Итого часов СФП:		<b>231</b>
<i>3. Техническая подготовка</i>		
3.1	Техника. <ul style="list-style-type: none"> <li>• движения ногами и дыханием;</li> <li>• движения руками и ногами;</li> <li>• движения ногами и руками с дыханием;</li> <li>• плавание в полной координации;</li> </ul>	131 30 40 40 51
3.2	Поочерёднопроплывание длинных и коротких отрезков.	20
3.3	Проплывание отрезков за наименьшее количество гребков.	20
3.4	Чередование плавания в облегчённых и усложнённых условиях в заданном темпе.	25
Итого часов:		<b>196</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	6
4.2	Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в районных соревнованиях по плаванию.</li> <li>• участие в соревнованиях по разным видам спорта.</li> </ul>	12 6 6
Итого часов:		<b>18</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>8</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>832</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочной группы по плаванию  
свыше трех лет обучения (нагрузка 18 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении плавания и его использовании в быту. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	2
1.2	Правила поведения в бассейне, техника безопасности.	4
1.3	Инвентарь для занятия плаванием и уход за ним.	4
1.4	Личная гигиена спортсмена, гигиена физических упражнений. Значение и способы закаливания. Профилактика заболеваний	4
1.5	Техника основных способов плавания и методики тренировки.	4
1.6	Правила, организация и проведение соревнований.	2
Итого часов:		<b>20</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1.Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, в том числе <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастические упражнения с элементами акробатики.</li> </ul>	16 8
1.2	Общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения на суше.	16
1.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координации.	10
1.4	Игры и развлечения на воде (водное поло, весёлые старты и др.)	15
1.5	Подвижные игры, на суше.направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	15
1.6	Учебные прыжки в воду.	10
1.7	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для обучения правильному дыханию в воде(выдохи в воду).</li> <li>• Всплывание и лежание на воде.</li> <li>• Скольжения.</li> <li>• Погружения в воду с головой и открыванием глаз.</li> </ul>	53 32 13 4 4
Итого часов ОФП:		<b>321</b>
<i>2.Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Упражнения для изучения кроля на груди и спине.	52
2.2	Упражнения для изучения техники брасса.	52
2.3	Упражнения для изучения техники дельфина.	52
2.4	Упражнения для изучения техники стартов.	52
2.5	Упражнения для изучения техники поворотов.	53
Итого часов СФП:		<b>264</b>
<i>3.Техническая подготовка</i>		
3.1	Техника. <ul style="list-style-type: none"> <li>• движения ногами и дыханием;</li> <li>• движения руками и ногами;</li> <li>• движения ногами и руками с дыханием;</li> <li>• плавание в полной координации;</li> </ul>	100 25 25 25 25
3.2	Поочерёднопроплывание длинных и коротких отрезков.	55
3.3	Проплывание отрезков за наименьшее количество гребков.	55
3.4	Чередование плавания в облегчённых и усложнённых условиях в заданном темпе.	55
Итого часов:		<b>265</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	4
4.2	Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в районных соревнованиях по плаванию.</li> <li>• участие в соревнованиях по разным видам спорта.</li> </ul>	16 8 8
Итого часов:		<b>20</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
Итого часов:		<b>8</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>936</b>

