

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2 г. СОЧИ**

**УТВЕРЖДЕНО**  
протокол педагогического  
совета ДЮСШ № 2 №1  
от 27 августа 2013 г.

Директор ДЮСШ № 2

\_\_\_\_\_ Ю.О.Глазков.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПО ПЛАВАНИЮ**

Срок реализации программы 11 лет

Модифицированная дополнительная образовательная программа  
(вид программы)

7-18 лет (для учащейся молодежи до 21 года)  
(возраст обучающихся)

Постников Сергей Вениаминович, Глазков Олег Валентинович, Глазкова Татьяна Яковлевна, Картунова Лилия Григорьевна, Ливинова Валентина Алексеевна, Федосеев Валентин Дмитриевич, Вышинская Римма Анатольевна, Люба Виталий Владимирович, Месс Юлия Юрьевна, Дейкун Наталья Владимировна, Мельцер Владимир Леонидович.

г.Сочи

## 1. Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная образовательная программа по плаванию разработана в соответствии с Законом РФ «Об Образовании» в редакции от 17.07.2009 г. № 148-ФЗ, типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в редакции постановлений правительства РФ от 22.02.1997г. 3 №212; ОТ 08.08.2003 № 470; от 01.02.2005г. № 49; от 07.12.2006 г. № 752; от 10.03.2009 г. № 216; постановление № 27 от 03.04.2003 г. «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и норм Сан Пин 2.4.4. 1251-03» (санитарно-эпидемиологические требования учреждения дополнительного образования детей); так же в соответствии с Законом Краснодарского Края «Об образовании» в редакции от 29.12.2004 г. и составлена на основе типовой программы Госкомспорта России : «Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско– юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.»

Программа предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ) и группах спортивного совершенствования (СС), которые организуются в ДЮСШ № 2.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по планированию, построению, содержанию и контролю процесса многолетней спортивной подготовки пловцов от начинающих до квалифицированных спортсменов с учетом новейших данных в области теории спорта.

Основопологающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Комплексность- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности;
- Вариативность- предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Реализация программы предусматривает достижение следующих основных целей:

- формирование ЗОЖ, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- профессиональное самоопределение;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, резерва команд города Сочи, Краснодарского края.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих задач:

### **Этап начальной подготовки (НП).**

- отбор способных к занятиям плаванием детей;
- формирование стойкого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- устранение недостатков физического развития;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение жизненно необходимыми навыками 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.

### **Учебно-тренировочный этап (УТ).**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- 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 спортивного совершенствования (СС).**

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Срок реализации программы рассчитан на 11 лет и состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года (если подготовка начинается со спортивно-оздоровительного этапа, то этап НП длится 2 года) ;
- учебно-тренировочный этап, рассчитанный на 5 лет;
- этап спортивного совершенствования – 3 года.

Учебный год составляет 46 недель. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения –6 часов в неделю;
- на этапах начальной подготовки 2 и 3 годов обучения – 9 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 1 года обучения- 11 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 2 года обучения- 12 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 3 года обучения- 15 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 4 года обучения- 16 часов в неделю;
- на учебно - тренировочном этапе 5 года обучения- 18 часов в неделю;
- на этапе спортивного совершенствования 1 года обучения – 24 часа в неделю;
- на этапах спортивного совершенствования 2 и 3 годов обучения – 28 часов в неделю.

Набор детей в группы 1 года обучения производится, как правило, в 7-8 лет. Подготовка учащихся по данной программе может продолжаться до достижения ими 18 лет (для учащейся молодежи - до 21 года).

Занятия проводятся в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых составляет не более 15 человек на всех этапах обучения.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **3.1. Этап начальной подготовки (НП).**

Основное содержание этапа начальной подготовки составляют обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, а так же развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

##### **3.1.1. НП-1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (276 ЧАСОВ).**

- **Теоретическая подготовка- 4 часа:**

1. Правила поведения в бассейне, меры безопасности;
2. Гигиена физических упражнений;
3. Техника и терминология плавания;
4. Общие сведения о строении организма человека;
5. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

- **ОФП на суше и на воде в т.ч. игры на воде – 132 часа:**

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

На первом этапе обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, подвижные игры и т.д.), а так же широко применять повторный и интервальный методы упражнения (серии).

1. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание- разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи.

Наклоны головы вперед - назад, вправо – влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног.

Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи ногами.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнером.

9. Игры на воде.

-Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.)

-Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.)

-Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком» и др.)

-Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Фонтанчики»)

-Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

-Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет?» и др.)

-Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»)

## • **Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка- 92 часа:**

### **1. Специальная физическая подготовка:**

-упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);

-дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд;

- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе - упражнения с движениями ног, держась руками за бортик);

-упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

-имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

- упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами;

- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;

- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

## 2. Спортивно-техническая подготовка .

### Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:
  - передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движения,
  - ходьба приставными шагами,
  - выпрыгивания из воды,
  - элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног,
  - бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной,
  - ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды,
  - опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками,
  - дыхательные упражнения,
  - ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены.
  
- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:
  - набрать воду в ладони и умыть лицо,
  - сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа,
  - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз,
  - сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду,
  - то же, держась за бортик бассейна,
  - упражнение «Сядь на дно»,

-подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,

-погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна)

-упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

- Всплывания и лежания на воде:

-взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды,

-то же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика,

-упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине);

- Выдохи в воду.

-набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду,

-сделать вдох, затем, опустив губы в воду- выдох,

-то же, опустив лицо в воду,

-то же, погрузившись в воду с головой,

-передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед),

-сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево,

- то же, поворачивая голову направо,

-то же, что предыдущее, но передвигаясь по дну,

- Скольжения.

-скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами,

-то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,

-то же, поменяв положение рук,

-то же, руки вдоль туловища,

-скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра,

-скольжение на спине, руки вдоль туловища,

-то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,

-то же, поменяв положение рук,

-то же, руки вытянуты вперед,

-скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох),

-то же на правом и на левом боку.

- Учебные прыжки в воду.

-сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз,



- стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду,
- в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду,
- то же, вытянув руки вверх.

Техника плавания различными способами изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

- Упражнения для изучения техники **кроля на груди**.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- 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.
- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем,
- сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя,
- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду,
- то же, поменяв положение рук,
- то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – при имитации опускания лица в воду,
- плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу,
- то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук,
- 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.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками,

-стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – вперед в положении начала гребка. Имитация движений руками кролем.

-то же, что и предыдущее упражнение, но одна рука впереди, в положении начала гребка, вторая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

- стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, вторая – 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,

-плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску,

-то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг,

-плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед),

- 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.

-плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох после каждого третьего гребка)

• упражнения для изучения общего согласования движений:

-плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая- у бедра.

Присоединение движений руками кролем на груди,

-плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений),

-то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений),

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

• Упражнения для изучения техники **кроля на спине.**

Упражнения для изучения движений ногами:

-аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

-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,

-плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища,

-то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения,

-то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками),

-плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками:

-стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»),

-плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской,

-то же, поменяв положение рук,

-плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука,

-плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка,

- то же при помощи попеременных движений руками,

-плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды),

-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,

-плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед,

- то же, поменяв положение рук,

-плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди – очередная выполняет свой гребок,

- 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.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений.

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

-плавание в полной координации в согласовании с дыханием,

- то же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

#### • Упражнения для изучения техники **брасса.**

##### Упражнения для изучения движений ногами:

-сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брасом: 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,

-сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брасом,

-лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения ногами брасом,

- лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения ногами как при плавании брасом,

-плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках,

-плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше,

-плавание на спине с движениями ногами брасом, руки у бедер,

-плавание на груди, руки вытянуты вперед,

-то же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

##### Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

-стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брассом,  
- стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с подтянутой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания,  
-то же, но в сочетании с дыханием,  
-скольжения с гребковыми движениями руками,  
-плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений:

-плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через один – два цикла движений,  
-плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.  
-плавание в полной координации на задержке дыхания,  
- 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,  
-то же, с вдохом после гребка.

• Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой,  
-стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином,  
-стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой,  
-стоя руки вверх, волнообразные движения туловищем,  
-лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином,  
-то же, но лежа на боку,  
-плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках,  
- плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя впереди),  
-плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища),  
-плавание при помощи движений ногами в положении на боку, верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди),  
-плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

-стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта),

- стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч, голова слегка приподнята, круговые движения прямых рук вперед,
- то же, но лицо опущено вниз,
- то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином,
- то же, что и предыдущие упражнения, но стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания),
- плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами,
- плавание при помощи движений руками без круга.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений:

- 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 сначала выполняется на суше, затем в воде,
- плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами,
- плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений, задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду, в этот момент выполняются два удара ногами и вдох,
- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания,
- то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

#### • **Старт из воды.**

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

- 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,
- взявшись прямыми руками за 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,
- то же, пронося руки вперед над водой,
- то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой,
- старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

#### • **Упражнения для изучения техники поворотов:**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и могут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники 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 **поворота «маятником»** в брассе и в дельфине:
  - стоя спиной 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,
  - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты 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.
  - то же, с постановкой рук на бортик со скольжения,
  - то же, с подплыванием к бортику бассейна,
  - то же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выдохом на поверхность.

#### • **Оргмероприятия – 42 часа:**

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

#### • **Контрольные нормативы – 6 часов:**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в таблице 1 настоящей программы.

### **3.1.2. НП-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (414 ЧАСОВ).**

Занятия на втором 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 полугодю, 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 «с обгоном», «на сцепление», с дыханием на 3,5, и 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 метров одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином- не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 по 200 м, 4-8 по 100 м, 6-10 по 50м, чередуя способы и темп; 4-6 по 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, проплывать всеми способами по 50 метров со старта в полной координации движений.

• **Теория– 16 часов:**

- 1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- 2.Влияние систематических занятий спортом на основные системы нашего организма.
- 3.Понятие об утомлении и переутомлении.
- 4.Врачебный контроль и самоконтроль (порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ ).
- 5.Предупреждение травм во время занятий на суше и на воде.
- 6.Основы техники спортивного плавания ( основные требования к современной технике спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине, баттерфляй, брасс; техника дыхания).

• **ОФП на суше и на воде в т.ч. игры на воде –192 часа.**

Общая физическая подготовка на суше :

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

- строевые упражнения, различные упражнения в движении шагом, бегом, с подскоками, с различными движениями рук, поворотами и т.п.
- элементарные ОРУ на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление, комплексы ОРУ.
- бег 30 м,
- прыжок в длину с места толчком двух ног со взмахом рук,
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- бросок набивного мяча 1 кг двумя руками,
- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.

Общая физическая подготовка на воде:

- элементарные движения на воде руками и ногами,
- передвижения по дну, стоя на ногах,

-дыхательные упражнения,  
-подвижные игры и эстафеты на воде: «Торпеды», «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Кто выше?», «Карусель», «Байдарки», «Кто быстрее?», «Юла», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?» и т.д.

- **Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка - 150 часов.**

### 1. Специальная физическая подготовка:

-имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;  
-имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;  
-имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;  
-упражнения на растягивание и подвижность: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п;  
-упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;  
-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;  
-дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

### 2. Спортивно-техническая подготовка .

#### Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:  
-ходьба и бег по дну с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками,  
-то же спиной вперед,  
-«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям,  
-стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны ( «раздвинуть» воду в стороны), затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью,



-опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды,  
-опустившись в воду до подбородка, стоя в наклоне, выполнять попеременные , затем одновременные гребковые движения руками,  
-опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, выполняя попеременные, затем одновременные гребковые движения руками,  
-опустившись в воду до подбородка и стоя ноги на ширине плеч, выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки,  
-то же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

- Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

-упражнение «Сядь на дно»,  
-подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна,  
-упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу,  
-упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

- Учебные прыжки в воду, старт из воды, всплывания и лежание на воде, скольжения и выдохи в воду, поворот «маятником» - упражнения идентичны тем, что применялись на предыдущем этапе.

- Упражнения для изучения техники стартового прыжка с тумбочки:

-и.п.- основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах , сделав мах руками, подпрыгнуть вверх, при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками,  
-то же из исходного положения для старта,  
-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,  
-то же, но по команде тренера-преподавателя,  
-выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,  
-выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,  
-выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,  
-то же, но по команде.

- Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

-и.п.- стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив 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,

-и.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуты 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,

-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,

-то же, с постановкой левой руки на бортик бассейна,

-то же, с отталкиванием ногами от стенки,

-то же, с подплыванием к бортику бассейна.

### Закрепление и совершенствование техники плавания.

#### • Кроль на груди.

1. Стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотом плечевого пояса, туловища и движением бедер.

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

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

4. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

5. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3 гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

6. То же, но во время выполнения гребков одной рукой, другая находится у бедра.

7. Плавание кролем «с обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой т.д.

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

9. Плавание кролем на груди в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

#### • Кроль на спине.

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

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, повторение после небольшой паузы.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
5. То же с лопаточками.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнению 5 для кроля на груди).
9. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
10. Плавание кролем на спине с лопаточками в руках.
11. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
12. Плавание кролем на спине в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

- Брасс.

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за голову, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
3. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
4. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
7. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
8. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности.
9. То же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
10. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
11. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

- Дельфин.

1. Плавание на груди и на спине с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра, обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
3. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
4. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
5. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
6. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
7. То же, с касанием кистями бедер.
8. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
9. Плавание дельфином в облегченных условиях (с ластами и т.п.).

- **ОРГМЕРОПРИЯТИЯ – 42 ЧАСА.**

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

- **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 4 ЧАСА.**

Все учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (антропометрические данные, заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

- **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ – 10 ЧАСОВ.**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в таблице 1 настоящей программы.

### **3.1.3. III-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (414 ЧАСОВ).**

Занятия на третьем 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. Третий этап предусматривает специализацию в избранном способе плавания на определенную дистанцию.

Используются все методы тренировки в более жестком режиме, чем ранее. Повышается удельный вес равномерного метода, чаще предусматривается применение контрольного и соревновательного методов тренировки.

#### **• ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА- 16 ЧАСОВ:**

- 1.Краткие сведения о строении и функциях организма человека (сердце и кровообращение, дыхание и газообмен).
- 2.Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям).
- 3.Врачебный контроль и самоконтроль (дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием).
- 4.Основы техники спортивного плавания (положение тела пловца в воде; движения руками, ногами и их согласование).
- 5.Спортивные базы, инвентарь и оборудование (характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований).
- 6.Правила соревнований по плаванию.

#### **• ОФП НА СУШЕ И НА ВОДЕ В Т.Ч. ИГРЫ НА ВОДЕ – 183 ЧАСА.**

Основные тренировочные средства идентичны тем, что применялись на предыдущих ступенях:

Общая физическая подготовка на суше:

- строевые упражнения;
- ходьба и бег в разных сочетаниях, в разном темпе, с разной скоростью;
- упражнения для мышц верхних конечностей и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц нижних конечностей;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места;
- упражнения в упорах и висах;
- упражнения в парах с партнером;

-акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат с опорой на руки);  
-упражнения на расслабление (потряхивание кистей, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения на расслабление ног, восстановление дыхания и т.д.);  
-бросок набивного мяча 1 кг двумя руками;  
-подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, спортивные игры по упрощенным правилам.

Общая физическая подготовка на воде - упражнения идентичные тем, что использовались на предыдущих этапах, так же на протяжении всего этапа обучения в учебно-тренировочные занятия включаются развлечения на воде, элементы водного поло, подвижные игры и эстафеты на воде: «Лодочки», «Карусель», «Водолазы», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавком», «Кто сделает кувырок?», «Качели», «Кто выиграл старт?» и т.д.

**• Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка - 159 часов.**

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

1. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, вдоль и поперек бассейна);
2. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
3. чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации);

**1. Специальная физическая подготовка:**

-имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;  
-имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;  
-имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;  
-упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, пружинящие и или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и

тазобедренных суставах, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах и т.п.;

- упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
- для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;
- дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.
- «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.
- акробатические упражнения (выполняются со страховкой);
- упражнения на расслабление;
- упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

## **2. Спортивно-техническая подготовка .**

На третьем этапе используются в основном те же средства, что и на предыдущих ступенях, но упражнения выполняются более интенсивно и в большей степени приближены к специализации.

- Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов.

### **1. Старт с тумбочки и из воды:**

- 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,
- то же, но по команде тренера-преподавателя,
- выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения,
- выполнить стартовый прыжок в воду с бортика бассейна,
- выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выдохом на поверхность и первыми гребковыми движениями,
- то же, но по команде.
- стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше;
- то же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу;
- то же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед;
- то же, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
- стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений, б) быстрое выполнение отталкивания, в) дальность прыжка;

-стартовый прыжок и скольжение без движений без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

## 2. Повороты:

-наиболее действенным средством изучения и совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выплывать поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

-выполнение поворота в обе стороны;

-2 вращения с постановкой ног на стенку;

-выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна; вход в поворот на повышенной скорости.

- Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания:

### 1. Кроль на груди и на спине:

-плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), так же с доской в руках;

-плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки);

-то же, с акцентированно ускоренным проносом руки;

-ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед;

-ныряние в длину на 6-8 м с помощью движений ногами кролем на спине, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках;

-плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами;

-то же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении;

-то же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка;

-плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук;

-то же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок;

-плавание кролем «с обгоном»;

-плавание кролем с чередованием попеременных и одновременных движений,

-плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды);

-плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке;

-плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны;



- плавание кролем в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»);
- плавание кролем в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской, с лопаточками, с ластами;
- плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

## 2.Брасс:

- плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее;
- то же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке;
- ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед;
- стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за голову, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом;
- предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному;
- плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды;
- предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед;
- передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя 2-3 цикла ныряния (с обычным гребком руками) с 2-3 циклами движений по поверхности;
- то же, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер;
- ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер;
- плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами;
- плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками;
- плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей;
- предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м ) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами;
- плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию;
- плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

## 3.Дельфин:

- плавание на груди и на спине с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра, обе у бедра;
- плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра;
- то же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

- плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды);
- ныряние на 10-12 с помощью движений ногами дельфином;
- и.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином;
- плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл;
- то же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности
- плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами;
- то же, с касанием кистями бедер;
- плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через 2-3 цикла движений руками;
- плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений;
- плавание дельфином в облегченных условиях (на растянутом амортизаторе, с подвеской, с ластами и т.п.).

#### • **ОРГМЕРОПРИЯТИЯ – 42 ЧАСА.**

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

#### • **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 4 ЧАСА.**

Все учащиеся групп начальной подготовки 3-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (антропометрические данные, заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

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

#### • **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ – 10 ЧАСОВ.**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в таблице 1 настоящей программы.

### **3.2. Учебно – тренировочный этап подготовки (УТ)** (начальной спортивной специализации).

Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных и спортивных игр и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных и спортивных игр, и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### **3.1.1. УТГ-1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (506 ЧАСОВ).**

#### **• ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-18 ЧАСОВ:**

1.Влияние физических упражнений на организм человека (строение и функции организма; влияние физических упражнений на организм занимающихся; специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием; изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок).

2.Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; совмещение занятий спортом с учебой; режим сна, отдыха, питания; соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне).

3. Врачебный контроль и самоконтроль (дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием; противопоказания к занятиям спортивным плаванием).
4. Основы техники спортивного плавания (краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые на тренировках).
5. Спортивные базы, инвентарь и оборудование (характеристика основного инвентаря и оборудования плавательного бассейна, необходимого для проведения занятий и соревнований; правила пользования инвентарем и оборудованием).
6. Правила соревнований по плаванию.
7. Правила поведения в бассейне (основные меры безопасности и правила поведения в бассейне; предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием).

**• ОФП НА СУШЕ И НА ВОДЕ В Т.Ч. ИГРЫ НА ВОДЕ –  
210 ЧАСОВ.**

В программе общей физической подготовки для учебно-тренировочных групп 1 года обучения полезно планировать повторение тех упражнений и игр на воде, которые уже были освоены в подготовительных группах. Наличие на занятиях знакомого материала всегда будет служить фундаментом, на котором легче строить изучение новых упражнений. Вместе с тем освоенные ранее упражнения на этом этапе совершенствования юного пловца оказываются возможным выполнять не только с повышенной интенсивностью, но и с большей дозировкой.

*1. Строевые упражнения.*

Элементы строя и гимнастические перестроения. Повторение элементов строя, пройденных в подготовительных группах. Изучение и совершенствование: равнения в шеренге направо и налево, подачи рапорта, приветствия, поворотов на месте направо, налево, кругом, размыкания приставными шагами на вытянутые в стороны руки - вправо, влево, смыкания (тем же способом), перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.

*2. Ходьба и бег.*

Ходьба в различном темпе с различной длиной шага. Ходьба с внезапными остановками. Ускоренная ходьба. Ходьба с переходом в бег. Ходьба на носках, на пятках, в полу- и полном приседе, с высоким подниманием коленей. Бег с изменением направления, с остановками по команде преподавателя, бег в чередовании с ходьбой до 5 мин, бег в среднем темпе до 1,5—2 мин.

*3. Общеразвивающие упражнения:*

- И.п. - основная стойка и стойка ноги врозь, руки перед грудью, к плечам, за голову, одновременное и попеременное выпрямление рук в стороны, вперед, вверх.
- И.п. то же — круговые движения руками вперед и назад в боковой плоскости; то же — вправо и влево в лицевой плоскости.

- И.п. - то же, руки в стороны. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.
- И.п. - то же, руки на пояс, вниз, за спину, наклоны вперед с поворотом туловища вправо, влево, круговые движения туловищем.
- И.п. - то же, круговые движения головой.
- И.п. - то же, руки за спину, руки в стороны, наклоны туловища в стороны и назад, наклоны вперед с согнутой спиной, с касанием пальцами пола, повороты туловища вправо и влево.
- И.п. - руки на пояс, приседание на всей ступне, на носках (медленно и в умеренном темпе).
- И.п. - упор присев, переход в упор лежа.
- Выпады вперед, в стороны.
- И.п. - сидя, лежа на полу, поднимание правой, левой ноги вперед-вверх.
- И.п. - сидя на полу: ноги врозь, наклон вперед, достать руками носки ног.
- Прыжки на месте на одной, двух ногах с движениями руками, ногами, с передвижением вперед, назад, в стороны.
- Упражнения со скакалкой.

#### *4. Подвижные игры.*

На суше — игры, включающие бег, прыжки, метания, эстафеты.

В воде — игры, включающие элементы движений спортивных способов плавания, ныряния; состязания различных эстафет и т. п.

#### *5. Акробатика.*

Выполнение группировок, перекатов, кувырков, стоек на лопатках, на голове, на груди, мостов и шпагатов.

- **Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка – 220 часов.**

#### **1. Специальная физическая подготовка:**

- имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;
- имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов;
- упражнения на создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- упражнения для развития гибкости (сначала выполняются упражнения на развитие активной гибкости, затем следуют упражнения в парах на развитие пассивной гибкости, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц);
- упражнения для развития силовых способностей (упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений; «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут; наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении; для переноса силы с суши на воду применяются

плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений);

-упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

-упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

-для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

-дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

-акробатические упражнения (выполняются со страховкой);

-упражнения на расслабление;

## 2. Спортивно-техническая подготовка .

На этом этапе каждый спортсмен проявляет свои способности в каком-либо одном способе плавания, который в дальнейшем становится основным. С совершенствования на этом этапе техники основного способа и начинается спортивно-техническая подготовка юного спортсмена или процесс его специальной тренировки, направленный на достижение максимально высокого результата в плавании на избранную дистанцию.

Перечень наиболее доступных средств специальной плавательной подготовки для данного этапа – это упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков. Вот главные из них:

### Для кролистов.

-Плавание кролем с помощью движений ногами без доски (руки вытянуты вперед или вдоль бедер; или одна рука вперед) коротких отрезков (25 м; 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном темпе.

-Плавание кролем с помощью движений ногами (руки опираются на доску) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (25 и 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

-Плавание кролем с помощью движений одной руки (вторая вытянута вперед или прижата к бедру) коротких отрезков (25 и 50 м) в различном темпе со вдохом справа, слева и спереди. То же, но с поочередными движениями руками (правая начинает наплыв в момент, когда левая, закончив «пронос», оказывается впереди рядом с ней).

-Плавание кролем коротких отрезков (10-15 м) с пропуском или задержкой дыхания свободно, ускоренно и в большом темпе.

-Плавание кролем дистанций 400—600 м.

-Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

### Для спинистов.

-Плавание кролем на спине с помощью движений ногами (руки впереди, вдоль бедер, одна вытянута вперед, другая прижата к бедру) дистанций до 400 м в

равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (до 50 м) в различном (от малого до предельного) темпе.

-Плавание кролем на спине с одновременными гребковыми движениями руками дистанций до 400 м (с паузой — задержкой рук у бедер и впереди); то же с попеременными движениями рук и с паузой (задержкой) одной у бедра, когда другая рука вытянута вперед.

-Плавание кролем на спине коротких отрезков (до 50 м) на спине в различном темпе с гребком одной рукой (другая вытянута вперед или прижата к бедру).

-Плавание кролем на спине в различном темпе коротких отрезков (до 50 м), на спине со вдохом под правую, а затем под левую руку.

5. Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для брассистов.

-Плавание дистанций до 600 м брассом с помощью движений ногами в равномерном и переменном темпе (на груди — руки вперед, руки у бедер, руки опираются на доску; на спине — руки у бедер, руки вперед).

-Плавание брассом с помощью движений ногами коротких отрезков (до 50 м) в различном темпе с опорой и без опоры на доску.

-Плавание отрезков (до 100 м) брассом с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом).

-Плавание отрезков (до 200 м) брассом с поочередными движениями руками и ногами (с продолжительным скольжением).

-Плавание брассом коротких отрезков (10-25 м) ускоренно, в большом и околопредельном темпе.

-Плавание брассом дистанций до 600 м в равномерном и переменном темпе.

7. Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для дельфинистов.

-Плавание дистанций (до 400 м) дельфином с помощью движений ногами в свободном и переменном темпе (на груди и на спине).

-Плавание коротких отрезков (10-25 м) дельфином с помощью ног (с доской и без доски) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

-Плавание дельфином без выноса рук дистанций до 300 м.

-Плавание коротких отрезков дельфином с пропуском дыхания, с задержкой дыхания; со вдохом вперед, слева, справа; свободно, ускоренно, в большом и предельном темпе.

### • ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 2 ЧАСА.

Всю подготовку спортсмена, направленную на ее совершенствование, необходимо подчинить решению главной задачи - развитию тактического мышления. Тактическое мышление выражается в способности пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению победы.

Тактическая подготовка на этапе складывается из овладения общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию и в учебно-тренировочных группах первого года



обучения проходит, как правило, в виде беседы. Учащиеся знакомятся с наиболее известными вариантами преодоления 100 м :

1. Преодоление дистанции от начала и до конца в максимальном темпе.
2. Преодоление дистанции в равномерном темпе.
3. Преодоление дистанции с ускорением на второй половине.

#### **• ОРГМЕРОПРИЯТИЯ – 42 ЧАСА.**

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

#### **• ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 6 ЧАСОВ.**

Все учащиеся учебно-тренировочных групп 1-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (методика обследования юных пловцов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

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

#### **• КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ – 8 ЧАСОВ.**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в таблице 1 настоящей программы.

### **3.1.2. УТГ-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (552 ЧАСА).**

#### **• ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-18 ЧАСОВ.**

1. Влияние физических упражнений на организм человека (строение и функции организма; влияние физических упражнений на организм занимающихся; специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием; изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок).

2. Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена (личная гигиена пловца; уход за телом; закаливание и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; совмещение занятий спортом с учебой; режим сна, отдыха, питания; соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне).

3. Метод самонаблюдения — самоконтроль (учет субъективных показаний (самочувствие, сон, аппетит) и объективных данных (вес, пульс, спирометрия). Дневник самоконтроля; значение врачебного контроля при занятиях спортивным плаванием; противопоказания к занятиям спортивным плаванием).

4. Основы техники спортивного плавания (краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые на тренировках).

5. Достижения сильнейших зарубежных пловцов.

#### **• ОФП НА СУШЕ И НА ВОДЕ В Т.Ч. ИГРЫ НА ВОДЕ – 277 ЧАСОВ.**

*Строевые упражнения и гимнастические перестроения* (построение в одну и две шеренги; выполнение команд: «Становись», «Равнясь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись»; повороты на месте направо, налево, кругом.; движение шагом, шаг на месте, остановка; размыкание и смыкание прыжками, приставными шагами на вытянутые руки на месте и в движении; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полный шаг!»; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении направо, налево);

*Ходьба и бег* (ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами («семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой.; бег в среднем темпе продолжительностью до 3—4 мин);

*Общеразвивающие упражнения:*

1. Из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости — одновременно, поочередно;

2. То же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением;

3. В упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх;
4. Из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами;
5. Исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в вися на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений;
6. Сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад;
7. Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимание туловища и переход в положение сидя;
8. Лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди;
9. Полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне;
10. Из основной стойки махи ногой вперед, в сторону, назад;
11. Из упора присев поочередное разгибание ног назад;
12. Из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение;
13. Стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку.
14. Прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием;

#### *Прыжки и метания:*

- простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса);
- прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости);
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов,
- метание теннисных мячей в цель, на дальность.

*Акробатика* (совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов).

*Подвижные игры (на суше):* «Ловцы», «Борьба за флажки», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная».

*Игры и развлечения на воде :* «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с нырянием», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с нырянием» и др.

- **Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка - 197 часов.**

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 до 5 кг ).

Гантельная гимнастика обеспечивает необходимое в некоторых случаях преимущественное воздействие на отдельные наиболее слабые группы мышц пловца. Являясь отличным средством развития силы спортсмена, упражнения с гантелями прекрасно совершенствуют и его гибкость. С этой целью движения выполняются в медленном темпе, но с предельной амплитудой. Развивая «силовую» выносливость, можно построить упражнения так, чтобы они осуществлялись в умеренном темпе, но в течение продолжительного времени.

Занимаясь гантельной гимнастикой, необходимо следить за правильной осанкой, ритмичным выполнением упражнений, стремиться избегать натуживания и задержки дыхания.

Учитывая относительную избирательность воздействия упражнений с гантелями, их по анатомическому принципу делят на следующие группы:

-Упражнения для рук и плечевого пояса (одновременные и попеременные сгибания и разгибания рук в различных суставах, кружение, махи и рывки руками, имитационные движения «ударов боксера», плавания кролем на груди и на спине, брассом, баттерфляем и т. д.).

-Упражнения для туловища (из различных исходных положений — наклоны туловища вперед, назад, в сторону с одновременным выполнением движений руками и без них, круговые движения туловища и рук и т. п.).

-Упражнения для ног (гантели в руках): приседания, прыжки, выпады, перенос тяжести тела с одной ноги на другую и пр. Гантели прикреплены к ногам: из исходного положения лежа на спине или сидя на полу движения ног кролем, брассом. Лежа на полу - разведение и сведение ног, круговые движения, сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах. Имитация езды на велосипеде и т. д.

Упражнения с гантелями целесообразнее всего выполнять, объединяя упражнения в комплексы. Каждый комплекс должен включать упражнения для развития всех основных мышечных групп с учетом необходимости устранять недостатки в развитии некоторых из них.

Каждое упражнение необходимо выполнять в виде серии движений, включающей 8—12, а иногда и больше повторений, производимых в определенном темпе. С увеличением силы и общей тренированности спортсмена комплексы должны постепенно усложняться за счет включения более трудных упражнений. Одновременно будут увеличиваться вес гантелей, темп движений и продолжительность выполнения каждой серии.

Основные группы упражнений с гантелями (весом до 1 кг):

1.И.п. - основная стойка, стойка ноги врозь, сед на полу или на гимнастической скамейке, поднимание прямых рук вперед, назад, в стороны и вверх, поочередно и одновременно.

2.И.п. - то же, руки в стороны, сгибание и разгибание рук поочередно и одновременно, быстро и медленно.

3.И.п. - стойка ноги шире плеч, руки вверх или за голову, наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4.И.п. - основная стойка, наклон туловища вперед, коснуться пола гантелями.

5.И.п. - стойка ноги шире плеч (ступни параллельны), руки за голову, полуприседания и приседания (быстро и медленно).

6. И.п. - для старта пловца, энергичным разгибанием ног и махом рук вперед прыжок вверх.

*Упражнения с набивными мячами* (от 1 кг до 4 кг) развивают силу, гибкость и, главное, способствуют совершенствованию умения пловца от максимального и своевременного приложения усилия мышц мгновенно переходить к их расслаблению:

- 1) различные движения с мячом в руках и между ног, выполняемые для укрепления всех основных мышечных групп;
- 2) толчки и броски одной, двумя руками из различных исходных положений;
- 3) ловлю мяча одной, двумя руками;
- 4) подвижные игры с набивным мячом.

Упражнения с набивными мячами можно объединять в специальные комплексы, которые выполняются индивидуально, вдвоем или целой группой учащихся, например:

*Индивидуальные упражнения.*

1. Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его.
2. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его во время прыжка.
3. Бросить мяч вверх, повернуться на 180° или 360° и поймать его.
4. Из стойки ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног так, чтобы он перелетел через голову вперед.
5. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгивания на месте и с передвижением вперед.
6. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгнуть на месте и подбросить мяч ногами, ловля мяча руками.

*Упражнения вдвоем и групповые.*

1. Бросок мяча партнеру обеими руками от груди.
2. Из стойки ноги врозь бросок мяча из-за головы; то же, сидя на полу, ноги врозь.
3. Толчок мяча одной рукой от плеча.
4. Наклон вперед, мяч внизу, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч прямыми руками вперед-вверх.
5. Из стойки ноги врозь быстрый наклон вперед и бросок мяча назад между ног.

Специальная плавательная подготовка в учебно-тренировочных группах второго года обучения должна быть направлена на повторение ранее изученных спортивных способов плавания и совершенствование стиля основного способа; на увеличение темпа движений юного спортсмена в воде; на повышение (минуя пока применение тренировочных нагрузок «до отказа») специальной его работоспособности, необходимой для улучшения результата на основной дистанции. Главные группы упражнений:

Для кролистов и спинистов.

-Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе:

- 1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед;
- 2) с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыв в момент

окончания проноса левой), с «подменной» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.);

3) кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыв во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.

-Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м:

1) с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее);

2) с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом);

3) кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием);

4) на спине (с дыханием под правую или левую руку).

-Плавание кролем на груди и на спине длинных дистанций до 1500 м (с различными вариантами дыхания).

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

#### Для брассистов.

-Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед);

2) с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее);

3) брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).

-Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке:

1) с помощью движений руками;

2) с помощью движений ногами;

3) брассом (с различными вариантами дыхания).

-Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций:

1) с помощью движений руками (до 500 м);

2) с помощью движений ногами (до 800 м);

3) брассом (до 1500 м).

-Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

#### Для дельфинистов.

-Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:

1) с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед);

2) с помощью движений руками;

3) дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).

-Плавание «слитным» дельфином дистанций до 800 м в свободном темпе.

-Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м:

1) с помощью движений ногами (с доской или без доски);

2) с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него);

3) «слитным» дельфином.

- Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

### • ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 2 ЧАСА.

Тактическая подготовка на этапе складывается из следующего:

а) овладение общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию,

б) изучение условий предстоящих соревнований.

Учащиеся знакомятся с вариантами тактики в соревнованиях на дистанции 200 метров и более:

- дистанции длиннее 100 м проплывать от начала и до конца в максимальном темпе невозможно.

- равномерное проплавание на состязаниях дистанций 200 м и более доступно только высокотехничным, волевым и хорошо тренированным спортсменам.

- лидирование с первого до последнего метра дистанции (на это сознательно могут идти только пловцы, глубоко уверенные в своих силах).

- применение рывков на дистанции - грозное оружие пловца для борьбы с любым противником. Но, прежде чем попытаться практически осуществить такую тактическую комбинацию, необходимо расширить функциональные возможности пловца применительно к требованиям предполагаемой тактики.

- «стерегущая тактика» — вариант, который применяется когда противники плохо знают друг друга и плывут большую часть дистанции рука в руку, затем на последних метрах разыгрывается острая борьба, в результате которой определяется сильнейший; либо когда спортсмен, обладающий способностью плыть финишный отрезок быстрее своего противника, «стережет» его в течение всего заплыва и вступает в единоборство лишь на последнем отрезке дистанции.

### • ОРГМЕРОПРИЯТИЯ – 42 ЧАСА.

Проход через контроль, переодевание, помывка в душе до и после занятий, переходы: в зал «сухого плавания» - в раздевалки-душевые – бассейн – душевые-раздевалки – к выходу из здания школы.

### • ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 8 ЧАСОВ.

Все учащиеся учебно-тренировочных групп 2-го года обучения должны пройти диспансеризацию в полном объеме во врачебно-физкультурном диспансере с заполнением врачебно-контрольной карты установленного образца (методика обследования юных пловцов предусматривает объективный контроль за их физическим развитием (методом антропометрических измерений), за состоянием здоровья (методом физикального обследования, электрокардиографии, рентгеноскопии грудной клетки и т. д.), за ходом нарастания тренированности (при использовании функциональных проб), а также возможность своевременного распознавания признаков переутомления или перенапряжения; предусмотрены

заключение специалистов: ЛОР, окулиста, невропатолога, хирурга, стоматолога, и по показаниям других специалистов – анализ крови и мочи) в соответствии с Положением «о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом».

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

- **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ – 10 ЧАСОВ.**

Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам, приведенным в таблице 1 настоящей программы.



**Требования к комплектованию групп при переводе учащихся на следующий год обучения**

**отделения П Л А В А Н И Я**

Название гр. год обучен.	Возраст	Требования на <b>начало</b> учебного года	Требования на <b>конец</b> учебного года
--------------------------	---------	-------------------------------------------	------------------------------------------

**Этап начальной подготовки**

НП-1	8 - 9 лет	Приемные контрольные нормативы по ОФП и СФП	КН по ОФП, техника плавания 2-мя способами х 25 м
НП-2	8 - 10 лет	КН по ОФП и СФП, уметь плавать 2-мя способами по 25 метров	КН по ОФП и СФП, техника плавания 3-мя способами х 50 м + старты + повороты
НП-3	9 - 11 лет	КН по ОФ и СФП, уметь плавать 3-мя способами по 50 метров + старты+ повороты	КН по ОФ и СФП, 200 метров комплексное плавание + старт + повороты (техника)

**Учебно-тренировочный этап**

УТГ-1	10 - 12 лет	КН по ОФ и СФП, 200 метров комплексное плавание + старт + повороты	КН по ОФП и СФП, выполнение 1 юношеского разряда
УТГ-2	11 - 13 лет	КН по ОФ и СФП, 1 юношеский разряд	КН по ОФП и СФП, выполнение 3 разряда + 3 сек.
УТГ-3	12 - 14 лет	КН по ОФП и СФП, 3 разряд + 3 сек.	КН по ОФП и СФП, 3 разряд
УТГ-4	13 - 15 лет	КН по ОФП и СФП, 3 разряд	КН по ОФП и СФП, выполнение 2 разряда
УТГ-5	14 - 16 лет	КН по ОФП и СФП, 2 разряд	КН по ОФП и СФП, выполнение 1 разряда

**Спортивно-оздоровительный этап**

СО мл.	7 - 8 лет	заявление родителей, справка от врача	уметь держаться на воде
СО ср.	9 - 11 лет	уметь держаться на воде	уметь плавать
СО ст.	12 лет и ст.	иметь спортивный разряд	рост результата, повышение разряда, последующий перевод в соответствующую возрасту учебную группу