

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Рассмотрено:  
на заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« 6 » 08 2020г.

Утверждаю:  
Директор МАУ «СШ им. Л.П. Моисеева»  
*В.И. Овчинников*  
« 7 » 08 2020г.



## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

в области физической культуры и спорта  
спортивной школы им. Л.П. Моисеева  
по плаванию

срок реализации 1год

### Составители:

Инструктор-методист - Овсяченко Е.В.  
Тренер – Акилова Е.В.

Серов, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МАУ «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева» (СШ) по плаванию составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, законом «О физической культуре и спорте в РФ», с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». А так же руководствуется следующими нормативными документами:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»,
- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.13г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказ Минспорта России от 27.03.2013г. N 149 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей"
- Приказ Минспорта РФ от 17.03.2015г. №227 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации»,
- Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014г. №1082 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию»,
- Устав МАУ «СШ им. Л.П. Моисеева» г. Серов. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий плаванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения СШ по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

### 1. Нормативная часть программы

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 -18 лет.

Основным критерием в формировании групп является уровень специальной физической подготовки (умение плавать).

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

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

Таблица 1

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год (макс.)
СО	(7-18) лет	(весь период)	10	15	6	3	252

**Примерный учебно-тематический план на 36 недель (СОГ -3 часа в неделю)**

Таблица 2

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4		
2	Общая физическая подготовка		48	
3	Специальная физическая подготовка		23	
4	Другие виды спорта и подвижные игры		23	
5	Врачебный контроль		2	
6	Контрольные классификационные соревнования, тестирование		6	
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>104</b>	<b>108</b>
	Количество часов в неделю		3	
	Количество тренировок в неделю		2-3	

**Примерный учебно-тематический план на 36 недель (СОГ -6 часов в неделю)**

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка	60
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техническая подготовка	38
5.	Тактическая, психологическая подготовка	6
6.	Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация	6
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	46
8.	Врачебный контроль	2
9.	Участие в соревнованиях, интегральная подготовка	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>

\*участие в соревнованиях – по желанию

#### **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО**

Таблица 4

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	54
Специальная физическая подготовка (%)	26
Техническая подготовка(%)	13
Теоретическая подготовка и медицинское обследование	6
Контрольные испытания и соревнования	1

### **2. Методическая часть программы**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Таблица 5

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

## 2.1. Программный материал занятий

Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы (6 час в неделю)

Таблица 6

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1. Теоретическая подготовка	8												
1. Вводное занятие	1												1
2. Физ. культура, как средство всестороннего развития личности	1	1											
3. Основы здорового образа жизни	1		1										
4. История развития плавания	2			1		1							
5. Правила поведения и ТБ на занятии. Оборудование и инвентарь	2				1		1						
6. Основы техники плавания	1							1					
2. Общая физическая подготовка	60	7	7	8	8	6	6	6	6				6
3. Специальная физическая	50	5	5	6	6	6	6	6	5				5

подготовка													
4.Техническая подготовка	38	5	4	4	4	4	4	4	4				5
5. Тактическая, психологическая подготовка	6		1	1	1	1	1	1					
6.Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и и итоговая аттестация	6	2							2				2
7. Другие виды спорта и подвижные игры	46	4	6	5	5	5	5	5	5				6
Врачебный контроль	2	1							1				
8. Участие в соревнованиях, интегральная подготовка			*В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>25</b>

\*Участие в соревнованиях на данном этапе –по желанию

**Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы (3 час в неделю)**

Таблица 7

Содержание программного материала	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
1.Теоретическая подготовка	4												
2.Физ. культура, как средство всестороннего развития личности	1	1											
4.История развития плавания	1					1							
5.Правила поведения и ТБ на занятии. Оборудование и инвентарь	1						1						
6. Основы техники плавания	1							1					
2.Общая физическая	46	6	7	7	8	6	6	6	6				6

подготовка													
3.Специальная физическая подготовка	23	2	2	2	3	3	3	3	3				2
6.Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и и итоговая аттестация	6	2							2				2
7. Другие виды спорта и подвижные игры	23	3	3	3	3	2	2	2	2				3
Врачебный контроль	2								1				1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

**Темы:**

#### *1. Роль физической культуры в жизни человека*

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

#### *2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом*

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

#### *3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

#### *4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности*

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### *5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

### **ОФП**

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

*На суше используются следующие главные средства:*

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

*В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения:* плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, акваполо.

### **СФП**

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

#### ***Развитие силы пловца***

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

*На суше* для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

*В воде* для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

#### ***Развитие выносливости пловца***

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух



пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплыwania средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и достижения больших спортивных результатов.

*На суше* развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

*В воде* общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

### ***Развитие скоростных способностей пловца***

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

*На суше* скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

*В воде* быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

### ***Развитие гибкости пловца***

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

*На суше* основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

*В воде* упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

*Уменьшение сопротивления воды телу пловца* достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

*Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания* достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

*Глубочайшее и ритмичное дыхание*, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать наилучший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

## **2.2. Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

### **Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- обще подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

### **Методы спортивной тренировки**

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.

- игровой метод;
- соревновательный метод.

### 2.3. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки СОГ

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

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

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

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплыть дистанцию 200 м;
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные *средства на суше*:

- Различные виды ходьбы и бега;
- Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- Имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные *средства в воде*:

Дыхательные упражнения;

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

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

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

Основные задачи базовой тренировки:

1. Выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
2. Совершенствовать технику плавания;
3. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

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

Основные тренировочные *средства в воде*:

- ✓ Плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- ✓ Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- ✓ Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- ✓ Повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- ✓ Дыхательные упражнения.

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

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

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;
3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
4. Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

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

Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный.

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

#### **2.4. Психологическая подготовка**

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

#### **2.5. Воспитательная работа**

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

## **2.6. Восстановительные средства и мероприятия**

*Пассивный отдых.* Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### ***Педагогические:***

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

### ***Психологические:***

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

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### ***Медико-биологические средства***

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

#### ***Физические средства:***

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

### **2.7. Материально-технические условия**

Для плодотворных тренировок по плаванию:

Для реализации программы в учреждении имеется:

- плавательная ванна –25 метров х 6 дорожек
- зал общефизической подготовки
- тренажёрный зал

Для реализации программы необходим инвентарь и оборудование:

- доска для плавания - 15 шт.
- мячи игровые - 15 шт.
- секундомеры - 5шт.
- усилитель - 1 шт.
- спасатель (палка) - 5 шт.
- пояс плавательный - 15 шт.
- медицинские весы - 1 шт.
- скакалки - 20 шт.
- тренажёр силовой - 5 шт.

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **3.1 Медицинский контроль**

Зачисление в СШ на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

### 3.2 Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП) см. *таблицу 8*.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Для объективной оценки результатов работы за учебный год при наборе учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине, выполнить стартовый прыжок. В «плавающих» группах отслеживается улучшение время на различных дистанциях, различными способами плавания. Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям то, обучающийся может быть переведен на соответствующий этап по программе спортивной подготовки.

#### Программа тестирования

Таблица 8

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



### Перечень литературных источников

1. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2010. -136с.
4. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
5. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
6. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
7. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
8. Закон Российской Федерации «Об Образовании»,- М.,2012 г. Плавание: учебная программа для Тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 2004г.
9. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939

#### *Список литературы для педагога:*

1. Е.В. Черных «Технология организации начального обучения плаванию». – Липецк: ГУ «ИАЦРФК и С ЛО», 2005г.
2. С.А. Костюнин, А.Н. Дундуков «Методические Рекомендации по начальному обучению плаванию» Липецк 1990г
3. И.П. Нечунаев «ПЛАВАНИЕ КНИГА ТРЕНЕР» ЭКСМО Москва 2012г.
4. В.Н. Платонов «Плавание» Олимпийская литература Киев 2000г.
5. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – ПЛАВАНИЕ» АСТ АСТРЕЛЬ Москва 2002г.
6. В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич «Плавание» ГИПП «ПРОМПЕЧАТЬ» Минск1998 г.
7. А.Д.Викулов «Плавание» изд. Владос пресс Москва 2003г.
8. И.М. Булах, Г.И. Петрович «Научите меня плавать» «ПОЛЫМЯ» МИНСК 1983г.
- 9.БЛАЙТ ЛЮСЕРО «Плавание 100лучших упражнений» ЭКСМО г. Москва, 2011г.