

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНОГО ПОЛО И ПЛАВАНИЯ»

ПРИНЯТО:

Тренерским советом ГБУ КК
«СШ водного поло и плавания»
Протокол № 6 от «25» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора ГБУ КК
«СШ водного поло и плавания»
от «30» июня 2022г. №02/13-16

Программа
подготовки по виду спорта

ПЛАВАНИЕ

*(Разработана в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию
физической культуры и спорта среди различных групп населения», Федеральным
Законом РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в
Российской Федерации», Законом Краснодарского края от 10.05.2011 г. N 2223-КЗ
"О физической культуре и спорте в Краснодарском крае")*

**Срок реализации
Программы:
1 год**

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Титульный лист.....	1
2. Содержание.....	2
3. Пояснительная записка.....	3
3.1. Характеристика избранного вида спорта – плавания.....	4
3.2. Основные задачи обучения плаванию.....	5
3.3. Основные формы тренировочной работы в СОГ.....	7
4. Нормативная часть программы.....	7
4.1. Специфика организации физической подготовки.....	8
4.2. Основные показатели выполнения программных требований в СОГ.....	9
4.3. Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий.....	11
4.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе СОГ.....	11
5. Методическая часть программы.....	11
5.1. Теоретическая подготовка.....	12
5.2. Физическая подготовка.....	13
5.3. Техническая подготовка.....	18
5.4. Тактическая подготовка.....	32
5.5. Психологическая подготовка.....	33
5.6. Интегральная подготовка.....	34
5.7. Воспитательная работа.....	34
5.8. Восстановительные средства и мероприятия.....	35
5.9. Методическое обеспечение.....	36
5.9.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.....	36
5.9.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки в СОГ.....	37
5.10. Игры на ознакомление со свойствами воды.....	38
5.11. Материально-технические условия.....	44
5.12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	45
6. Система контроля и зачетные требования.....	46
6.1. Ожидаемые результаты реализации Программы.....	46
6.2. Виды контроля спортивной подготовки.....	46
6.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	48
6.4. Методические указания по организации тестирования.....	49
6.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	50
7. Перечень информационного обеспечения.....	51
7.1. Список литературных источников.....	51
7.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	51

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для отделения плавания государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания», далее ГБУ КК «СШ водного поло и плавания», составлена на основании Федерального Закона РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона Краснодарского края от 10.05.2011 г. N 2223-КЗ "О физической культуре и спорте в Краснодарском крае", Приказа министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 5 декабря 2018 г. №1490 «Об утверждении Методических рекомендаций по выполнению государственных (муниципальных) работ в сфере физической культуры и спорта в Краснодарском крае» и в соответствии с Уставом, нормативными документами и локальными актами ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах, далее (СОГ), ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

Программа разработана на 312 часов в год, из расчета 6 часов в неделю, из них на уроки контроля отводится 4 часа. Срок реализации программы-10лет и более.

Основными документами планирования тренировочного процесса являются программа, перспективный (многолетний) план подготовки юных спортсменов, годовой план круглогодичной тренировочной работы, проведения соревнований, осуществления медицинского контроля за занимающимися, график прохождения учебного материала, рабочие планы тренировочных занятий, расписание занятий.

Цели программы:

- ❖ Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
- ❖ Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
- ❖ Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
- ❖ Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

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.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания, просмотр и отбор в спортивные группы начального обучения плаванию на базе ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

3.1. Характеристика избранного вида спорта - плавание

Плавание - один из самых популярных и массовых видов спорта. Бесспорно, плавание – еще и один из самых полезных видов физической активности.

Плавание как учебный предмет - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации тренировочных занятий, подготовки специалистов (тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

По классификации Международного Олимпийского комитета (МОК) плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. Координацией развития плавания в мире занимается Международная федерация плавания (FINA), основанная в 1908 году и проводящая чемпионаты мира с 1973, а в Европе - Лига европейского плавания (LEN), созданная в 1926 году и проводящая чемпионаты Европы с 1926 года. По количеству медалей, разыгрываемых на Олимпийских играх, плавание находится на втором месте, уступая только лёгкой атлетике.

Можно рассмотреть плавание не как совокупность водных видов спорта, а с точки зрения цели передвижения. Тогда плавание можно разделить на несколько видов (спортивное, прикладное, оздоровительное, фигурное, игровое, подводное). Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде в свою очередь определяет технику плавания.

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.

Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), брасс, способ на спине (кроль на спине). По скорости самым быстрым

способом плавания является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр 1896 года, прошедших в Афинах. Тогда были представлены следующие дистанции: 100 метров, 500 метров, 1200 метров вольный стиль и 100 метров для матросов.

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию в 50-и метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),

- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

- эстафеты вольным стилем 4 * 100 и 4 * 200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

- комбинированную эстафету 4 * 100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской. Кроме того, отдельно проводятся соревнования на "короткой воде" (в 25-метровом бассейне).

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

- нахождение тела в воде;
- горизонтальное положение тела;
- тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях
- относительной невесомости.

Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. Программы спортивных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений.

3.2. Основные задачи обучения плаванию

Основные задачи обучения плаванию:

- прикладная;
- оздоровительная;
- развивающая;
- воспитательная;

- образовательно-познавательная.

Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Решение прикладной задачи наиболее эффективно и целесообразно в детско-юношеском возрасте. Наиболее благоприятный период — 6–7 лет (по другим данным — 5–8 лет). Именно в этом возрасте ребенок, с одной стороны, адекватно будет реагировать на действия тренера, а тренер - иметь обратную связь с обучаемым, с другой — нервно-мышечный аппарат ребенка очень гибок и чувствителен к постигаемым движениям.

В более позднем возрасте научить человека плавать будет тяжелее с каждым последующим годом его жизни. При определенных условиях можно сохранить жизненно необходимый навык и с самого рождения. Естественно, в детско-юношеском возрасте занятия по плаванию носят более интенсивный характер.

С помощью плавания развиваются практически все органы и системы организма. Наибольшее же влияние плавание оказывает на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Понятие «развивающее» в большей мере подходит для детско-юношеского возраста, так как в данном возрасте идет интенсивный рост организма, а плавание дополнительно стимулирует естественный рост и развитие всех органов и систем молодого организма. Также развиваются (а не воспитываются, как на последующих возрастных этапах) физические качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость).

Воспитательная задача решается путем целенаправленных и систематичных занятий. Воспитание силы воли, настойчивости, целеустремленности, смелости, стойкости, находчивости, терпеливости и т. д. — все это достигается в процессе занятий плаванием и носит длительный характер, связанный со многими дополнительными факторами, — индивидуальными свойствами нервной системы, взаимодействием с тренером. Невозможно обучить силе воли или терпению, их можно только воспитать.

Плавание — наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения.

Плавание используется и как средство общей физической подготовки спортсменами других видов спорта.

Система спортивных школ, училищ олимпийского резерва, спортивных классов при общеобразовательных школах позволяет, с одной стороны, расширить возможности более масштабного вовлечения детей в спортивное плавание и дальнейшего отбора наиболее одаренных и перспективных, с другой, — повысить эффективность тренировочных занятий, совмещения их с учебой и отдыхом.

Основная же задача спортивной школы — готовить спортсменов, проводить селекцию и отбор для их дальнейшей высококвалифицированной подготовки. В спортивной школе решается множество других задач: воспитательных, образовательных, прикладных, оздоровительных. Большинство детей, может, и не стать спортсменами, зато они научились плавать, а их организм получил тот оздоровительный эффект, который необходим в их возрасте.

Спортивно-оздоровительные группы в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности детей.

3.3. Основные формы тренировочной работы в СОГ

Основными формами тренировочной работы в СОГ являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Для качественного набора и отбора детей 6-7 лет в спортивно-оздоровительные группы разработаны программа первичного тестирования и отбора в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания». Программа тестов состоит из контрольных упражнений направленных на определение:

- ✓ основных антропометрических данных;
- ✓ состояния подвижности суставов;
- ✓ состояния физической подготовленности и проявление волевых усилий.

С их помощью устанавливаются как наследственные, так и уже имеющиеся двигательные навыки.

Основными критериями оценки занимающихся являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

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, теоретической подготовке.
- Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медицинского и психологического контроля и управления.

4. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен

превышать 30 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-7-8 лет. Исключение составляют обучающиеся не выполнившие требований для перевода на следующий год обучения или этап подготовки. Такие спортсмены переводятся на спортивно-оздоровительный этап. При улучшении результатов они могут быть восстановлены в тот год обучения, с которого были переведены, либо на следующий этап спортивной подготовки.

4.1. Специфика организации физической подготовки

Занятия по плаванию могут проводиться в форме массовых купаний и развлечений на воде и в форме различных по типу уроков: учебных, игровых, тренировочных и контрольных.

Организация занятий плаванием начинается с комплектования групп. Комплектовать группы необходимо по возрасту и подготовленности.

Занятия по плаванию строятся в соответствии с общими и методическими принципами системы физического воспитания. При этом обязательно должны быть учтены специфические особенности плавания и условия бассейна.

Поэтому в занятиях по плаванию обычно предусматривается предварительное объяснение и выполнение упражнений на суше, а также предварительное разъяснение занимающимся порядка выполнения всех упражнений в воде.

Плавание, как и любой другой локомоторный акт, требует достаточно большого пространства для перемещения. Особенно большие расстояния приходится преодолевать пловцам на тренировках. По сравнению с занимающимися другими циклическими видами спорта пловцы находятся в худших условиях, так как место их занятий имеет относительно небольшие размеры. Пловцам приходится многократно выполнять повороты и плыть в обратную сторону (50 и более раз). Преодолеть монотонность таких упражнений в определенной мере можно, меняя форму организации тренировки и способы организации самих занимающихся.

Различные по содержанию тренировки требуют определенной их организации. В соответствии с методикой физического воспитания организация деятельности занимающихся в процессе построения занятия должна иметь три последовательные части: подготовительную, основную и заключительную. Соответственно функциональному состоянию занимающихся различаются следующие периоды: 1) предрабочее состояние, 2) вработывание, 3) устойчивое состояние, 4) снижение работоспособности.

Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на организацию спортсменов и подготовку их к выполнению главных его задач.

Основная часть тренировки обычно посвящена изучению новых и закреплению ранее изученных упражнений одновременно с совершенствованием физических качеств. Задачи этой части тренировки решаются в определенной последовательности. Упражнения, направленные на развитие физических качеств,

обычно даются в такой последовательности: упражнения на быстроту, на силу и выносливость. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную или избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

Заключительная часть тренировочного занятия предусматривает снижение физической нагрузки, подведение итогов занятия, сообщение домашнего задания и организованный уход занимающихся из бассейна. Более интересным и эмоциональным позволяют сделать тренировки по плаванию игры в воде.

Характерная особенность тренировочного занятия по плаванию — выделение частей его, проводимых на суше, и частей, проводимых в воде. Подготовительная часть обычно проводится на суше, основная — в воде, а заключительная — в воде и на суше. Организация и методика проведения частей тренировки на суше обычно не отличаются от общепринятых для уроков физической культуры форм. Организация же и проведение занятий в воде имеют свою специфику.

Тренировочное занятие по плаванию можно проводить, пользуясь фронтальным, групповым и поточным методами организации занимающихся. При этом они могут выполнять задание одновременно или поочередно, а также слитно или раздельно. Организация занимающихся на тренировке может осуществляться преимущественно одним методом или (что бывает чаще) путем комплексного использования всех трех методов.

Каждый из методов имеет определенные преимущества и недостатки, которые необходимо знать и учитывать при организации занятий по плаванию. Выбор метода зависит от задач тренировочного занятия, степени новизны и сложности задания, количества занимающихся, их возраста, подготовленности и т. д.

При поточном методе выполнения упражнений занимающиеся распределяются один за другим по бассейну или на отдельных дорожках, сохраняя определенный интервал. Упражнения выполняются при одновременном движении всех занимающихся по кругу. В плавании при поточном методе выполнения упражнения все занимающиеся двигаются против часовой стрелки и обгоняют друг друга слева. При данном методе упражнения могут выполняться непрерывно или с остановками. Хотя при таком методе можно изучать новые упражнения, он более эффективен для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, т. е. тогда, когда необходимо достаточно длительное выполнение упражнения. Поточный метод обеспечивает более высокую, чем другие методы, общую и моторную плотность тренировки.

При фронтальном методе вся группа располагается в один ряд и все одновременно выполняют упражнения. Количество занимающихся зависит от того, сколько спортсменов может поместиться в одну шеренгу вдоль бортика бассейна (по его длине или ширине). Таким образом, занятие проводится с меньшим, чем при использовании других методов, количеством занимающихся. Кроме того, при фронтальном методе используется для занятий далеко не весь бассейн, поскольку занимающиеся находятся в одном ряду, а не распределены по всей его площади.

Этот метод, как и поточный, позволяет выполнять упражнение непрерывно или интервально и обеспечивает высокую плотность занятия. Помимо этого, при данном методе инструктор хорошо видит всех занимающихся и ему удобно объяснять упражнения. Эти положительные качества фронтального метода делают его наиболее эффективным для изучения новых упражнений. Поэтому при обучении плаванию он находит наибольшее применение.

При групповом методе занимающиеся разбиваются на группы и каждая выполняет упражнение фронтально одна за другой. При этом, естественно, возникает перерыв в выполнении упражнения, так как возвращение в обратную сторону невозможно, пока все занимающиеся не доплывут. Такой групповой метод применяют, когда необходимы частые перерывы между выполнением упражнений и важен индивидуальный подход (например, при интервальной тренировке пловцов или при обучении, когда начинающие осваивают новые движения техники плавания). Групповой метод позволяет проводить занятие с большим количеством занимающихся и рационально использовать всю поверхность бассейна. Помимо рассмотренных методов в плавании широко используются также индивидуальный и игровой методы проведения занятий.

Для подготовки и проведения занятий по плаванию необходимо иметь программу, план, график, конспект занятий.

4.2. Основные показатели выполнения программных требований в СОГ

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

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

Режим тренировочной работы

Этапы подготовки	год обучения	Min возраст для зачисления	Число спортсменов в группе		Max режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
			min	max		
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	15	30	6	312

4.3. Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Общая физическая подготовка и развитие физических качеств	168
3.	Специальная физическая подготовка	62
4.	Техническая подготовка	30
5.	Участие в соревнованиях	согласно календарного плана
6.	Приемные и переводные испытания	4
8.	Медицинское обследование	4
9.	Работа по индивидуальным планам	36
10.	Общее количество часов	312

4.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапе СОГ

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	56 – 64 %
2.	Специальная физическая подготовка	18 - 22 %
3.	Техническая подготовка (%)	16 – 20 %
4.	Участие в соревнованиях	1-3%

5. 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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	6-9	10	11	12	13	14	15	16-18
Рост				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
сила				+	+	+		
Выносливость (аэробные)	+	+					+	+

возможности)								
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

5.1. 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.

5.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Общая физическая подготовка.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всесторонне развитие организма спортсмена, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок;
- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

К основным средствам общей физической подготовки СОГ относятся:

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Используются как средство организации занимающихся.

Ходьба и бег.

Ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Цель этого упражнения в подготовительной части – выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно-сосудистой системы к более сильной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (выносливости, скорости).

Общеразвивающие упражнения выполняемые в движении.

Выполняются на отрезках 10-15м передвижение в упоре сзади согнув ноги («таракашка»), из и.п. упор лежа поочередно переставляя руки и ноги («крокодил»), из и.п. упор лежа передвижение боком («скалолаз») и.д. В основной

части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для рук плечевого пояса.

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для туловища и шеи и ног.

Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

Маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

В основной части для развития гибкости и увеличения подвижности суставов.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг, с эспандером и т.п.).

Из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (силы, силовой выносливости).

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, различные виды прыжков на одной, на двух ногах и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития

скоростно-силовых качеств.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой).

Перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Чай-чай выручай», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств. В заключительной для повышения эмоционального фона тренировки.

Развитие физических качеств направлено на воспитание у пловца физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта.

Задачи ее:

- Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта;
- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта;
- Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

К основным средствам развития физических качеств СОГ относятся:

Имитационные упражнения.

Движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

Специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе.

Цель упражнения – развитие гибкости пловца.

Упражнения Кифута.

Специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

В связи со специфическими условиями среды тренировки, для развития общей и специальной физической подготовки также используют упражнения описанные в разделе технической подготовленности.

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 увеличения 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). При этом соблюдаются такие условия:

- Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
- Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400м.
- Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплыwania дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.
- Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.
- Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших

пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

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 проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги 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 мышц.

Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы 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.

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

5.3. 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 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.

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

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- положение тела,
- дыхание,
- движения ногами,
- движения руками,
- общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом –

насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

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

Примерные упражнения для освоения с водой

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

- ❖ Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
- ❖ Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
- ❖ Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
- ❖ Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
- ❖ Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
- ❖ «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
- ❖ Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
- ❖ Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
- ❖ Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
- ❖ То же вперед спиной.
- ❖ Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
- ❖ «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
- ❖ «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 и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
- ❖ Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- ❖ Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
- ❖ Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
- ❖ Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (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.

Задачи:

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

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

- ❖ Набрать в ладони воду и умыться лицо.
- ❖ Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
- ❖ Сделать вдох, задержать дыхание и 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.
- ❖ «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
- ❖ Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
- ❖ Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
- ❖ «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
- ❖ Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, 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.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

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

Упражнения:

- ❖ 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.
- ❖ «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
- ❖ «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
- ❖ «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
- ❖ «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
- ❖ Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
- ❖ «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
- ❖ В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
- ❖ «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду.

Задачи:

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

Упражнения:

- ❖ Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
- ❖ Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
- ❖ Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
- ❖ То же, опустив лицо в воду.
- ❖ То же, погрузившись в воду с головой.

- ❖ Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
- ❖ Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
- ❖ Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
- ❖ Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
- ❖ То же, поворачивая голову для вдоха направо.
- ❖ Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
- ❖ То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

- ❖ 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 с круговыми вращениями тела - «винт».
- ❖ Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
- ❖ То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
- ❖ То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
- ❖ Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
- ❖ То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

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

Упражнения:

- ❖ Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу тренера прыгнуть в воду ногами вниз.
- ❖ Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
- ❖ 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.
- ❖ В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
- ❖ Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
- ❖ То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

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

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

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

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

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. 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.

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

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после

отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

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

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками:

7. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает

другая рука.

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

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения общего согласования движений:

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

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

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

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами:

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

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

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения общего согласования движений:

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

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

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. 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.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

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

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

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

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

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

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

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

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

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

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

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

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

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

14. То же, но лицо опущено вниз.

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

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. 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.
22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки

вперед и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды:

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

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

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

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. 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.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад,

сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

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

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

1. И.п. - стоя 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.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

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

5.4. 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 высший 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.

5.5. 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, 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.

5.6. Интегральная подготовка.

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

5.7. 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 спортсмена. 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.

5.8. 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 время.

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:

- 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;
- «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
- Рациональная организация режима дня.

❖ Психологические:

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

К их числу относятся:

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

❖ Медико-биологические средства:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание,

физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

❖ Физические средства:

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

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

5.9. Методическое обеспечение

5.9.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

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:

- ✓ общеподготовительные 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.

5.9.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки в 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:

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

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

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

2-я ступень (базовая тренировка):

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

Основные задачи базовой тренировки:

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

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные

имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- Плавание избранным способом, дистанции 50-600 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 проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- Дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка:)

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 1000-1200 метров любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

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

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 анаэробной 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 физкультурно-тренировочных групп.

В занятия рекомендуется включать развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

5.10. Игры на ознакомление со свойствами воды

Игры помогают детям:

- ❖ быстрее освоиться с водой, «снять» чувство страха перед непривычной средой;
- ❖ ознакомиться с новыми температурными условиями, а также плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- ❖ научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями— ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

«МОРСКОЙ БОЙ»

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за инструктора. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство.

Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.
Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

"КТО ВЫШЕ?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

"ДО ПЯТИ"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

"БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю. Инструктор делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук инструктора, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

"ЛЯГУШАТА"

Дети стоят на дне. По команде инструктора "Щука!" – играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

"ПРОЛЕЗЬ В КРУГ"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с

головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения, игрок обязан его поправить.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встать на место лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Методические указания. Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего игру необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы дети могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу». Если на месте купания нет подходящего предмета для обозначения «причала», условно оговаривается место «причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

«ПОЛОСКАНИЕ БЕЛЬЯ»

Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка руками.

Описание игры. Играющие стоят лицом к инструктору, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде инструктора играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы занимаясь «полосканием белья».

Методические указания. Ведущий игру в обязательном порядке дает детям задание каждое упражнение выполнить поочередно сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Это позволяет почувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

«ВОЛНЫ И МОРЕ»

Задачи игры. Ознакомление с физическими свойствам» воды, ее плотностью и сопротивлением.

Описание игры. Играющие выстраиваются в шеренгу ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены.. По команде ведущего выполнять движения обеими руками вправо-влево.

Методические указания. Руки держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше. Движения выполнять напряженными руками. Игру можно проводить также, разделив участников на две команды, которые по сигналу, стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2 м, соревнуются, у кого волны больше.

«ФУТБОЛ»

Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры. Группа детей располагается в произвольном порядке (в шеренге, кругу, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде инструктора дети делают «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

Методические указания. При выполнении «удара» подъемом ноги вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Когда «удар» производится подъемом стопы, то, как уже говорилось, носок ноги оттянут, как при плавании кролем. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то носок стопы занимает положение, соответствующее исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

«ЦАПЛИ»

Задача игры. Освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«МОСТИК»

Задача игры. Освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию инструктора. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом инструктора.

«КУЗНЕЧИКИ»

Задача игры. Развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах

(положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«ПЯТНАШКИ»

Задача игры. Изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается инструктором) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«ПЕРЕПРАВА»

Задача игры. Воспитать чувство опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие в произвольном порядке (шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук.

Методические указания. Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками или одновременно обеими руками, или поочередно каждой рукой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума, «чтобы противник не услышал». По мере освоения упражнения, игра проводится по сигналу «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«ЛОДОЧКИ»

Задача игры. Ознакомление с сопротивлением воды, воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. По первому условному сигналу инструктора «лодочки» расплываются в разных направлениях, их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» все играющие спешат занять места у условного «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий для проведения, игра, также как и предыдущая, может разыгрываться в быстром и медленном темпе. Играющие передвигаются вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно и одновременно.

«ПОЙМАЙ ВОДУ»

Задача игры. Приучить детей во время контакта рук с водой держать пальцы вместе, что необходимо для эффективного гребка рукой в плавании.

Описание игры. Играющие стоят на дне в шеренге или кругу. По сигналу инструктора «Поймай воду» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Инструктор смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т. д.

Методические указания. При выполнении упражнения обязательно напоминать детям, что «поймать воду» можно только ладонью с плотно сжатыми пальцами.

«КАРУСЕЛЬ»

Задача игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением водной среды.

Описание игры. Встать в круг, взяться за руки. По сигналу играющие начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Играющие пробегают один или два круга до очередного сигнала «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игра повторяется с движения в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

«РЫБЫ И СЕТЬ»

Задача игры. Освоение с водой, воспитание умения действовать вместе с коллективом.

Описание игры. Все играющие, кроме двух ведущих, разбегаются. Ведущие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих в «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к ведущим, увеличивая «сеть». Игра кончается, когда большинство «рыб» поймано.

Методические указания. «Сеть» должна быть прочной и нигде не «рваться». Поэтому ребята, изображающие «сеть», должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы условленного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», то есть круг, образованный играющими. Выигрывают дети, к концу игры не попавшие в «сеть».

«КАРАСИ И КАРПЫ»

Задача игры. Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Две равные шеренги играющих становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги — «караси», другой — «карпы». Как только инструктор произнес «Караси!», шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. Одновременно «карпы» поворачиваются,

стараятся догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Осаленные таким образом «караси» останавливаются. По сигналу инструктора все возвращаются на свои места, и игра начинается сначала. Инструктор произвольно называет команды — «караси» или «карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет осаленных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было осалено меньшее количество игроков.

Методические указания. К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игру.

«МЯЧ В ВОЗДУХЕ»

Задача игры. Развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Инструктор подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

5.11. Материально-технические условия

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта плавание.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование			
1.	Открытый 50-метровый плавательный бассейн		
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20

9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

5.12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейне возлагается на инструктора, непосредственно проводящего занятие с группой.

Допуск к занятиям в бассейне осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Инструктор обязан:

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

Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

Подавать докладную записку в администрацию ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Инструктор является в бассейн не позднее чем за 15 минут до начала тренировочного занятия. При отсутствии инструктора группа к занятиям не допускается.

Инструктор обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению инструктора.

Инструктор обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий инструктор несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов.

Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без инструктора не разрешается.

Группы занимаются под руководством инструктора в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением инструктора и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять

одновременно не более чем одному спортсмену на одного инструктора при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Инструктор должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Спортсменам не разрешается толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

6.2. Виды контроля спортивной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль:

Цель: комплексное определение итогов конкретного этапа подготовки.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта:

1. Изменения физического развития. В СОГ, отслеживают динамику изменения таких показателей, как рост, вес, длину стопы на начало и конец года.
2. Общей и специальной физической подготовленности на суше – проводится с помощью контрольных тестов в начале, середине и в конце года.
3. Специальной физической подготовленности в воде – проводится в середине и в конце года.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их.

Текущий контроль.

Цель: определение повседневных колебаний в состоянии спортсменов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущая проверка осуществляется инструкторами спортивной школы в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена, при которых обращается внимание на:

1. Повышение или снижение работоспособности спортсмена после одного занятия или серии занятий.
2. Самоконтроль спортсмена – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желание тренироваться, наличие положительных и отрицательных эмоций.

Оперативный контроль.

Цель: срочное определение состояния пловца и результатов их деятельности именно в данный момент.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

6.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания».

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в спортивно - оздоровительные группы отражены в таблице:

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) более 10с – 1 балл	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) более 10,5с – 1 балл

	10с – 2 балла менее 10с – 3 балла	10,5с – 2 балла менее 10,5с – 3 балла
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) менее 3,8м – 1 балл 3,8м – 2 балла более 3,8м – 3 балла	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) менее 3,3м – 1 балл 3,3м – 2 балла более 3,3м – 3 балла
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) менее 110см – 1 балл 110см – 2 балла более 110см – 3 балла	Прыжок в длину с места (не менее 100 см) менее 100см – 1 балл 100см – 2 балла более 100см – 3 балла
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла	Выкрут прямых рук вперед-назад на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл на ширине плеч – 2 балла на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла
	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла	Наклон вперед, стоя на возвышении до уровня стопы – 1 балл ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла

В случае если количество спортсменов успешно сдавших нормативы превышает максимальное количество мест в группе, то предпочтение отдается спортсменам, набравшим наибольшее количество баллов.

6.4. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;

6.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих физкультурно-оздоровительную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Лицо, желающее пройти физкультурно-спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов

к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями)).

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

7.1. Список литературных источников.

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Мишель Педролетти. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
8. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
9. Козлов А.В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья П.Ф.Лесгафта, Санкт –Петербург, 2010.
10. Нечунаев И.П.ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер, Москва: Эксмо, 2012 г.

7.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)