Государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»

ПРИНЯТА
тренерским советом
ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»
Протокол от 09.08.2021г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»
_____С.В. Герасимов

ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

г. Новосибирск, 2021 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка……... 3
1.1. Характеристика вида спорта плавание…….. 3
1.2. Характеристика программы спортивно-оздоровительной работы по плаванию…….. 4
2. Нормативная часть…… 5
2.1. Задачи спортивно оздоровительного этапа и правила формирования групп…… 5
2.2. Режимы тренировочной работы групп…… 7
2.3. Оборудование и инвентарь……... 9
3. Методическая часть…….....9
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий…….. 9
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ……... 10
3.3. Программный материал для практических занятий ……... 11
3.4. Планируемые результаты освоения программы ……..16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «плавание» (далее – Программа СОР по плаванию) разработана на основе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 19.01.2018 N 41 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание";
- нормативных документов, регламентирующих работу Государственного автономного учреждения Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта» (далее – Учреждение).

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке.

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах Учреждения.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор для прохождения спортивной подготовки по виду спорта плавание. Кроме того, данная программа позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей, которые по различным причинам не планируют дальнейшей спортивной карьеры.

1.1. Характеристика вида спорта – плавание.

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности. Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта. Плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Четыре способа плавания - это кроль на спине, кроль на

груди, баттерфляй (дельфин) и брасс. На официальных соревнованиях кролем на груди (вольный стиль) и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м., на спине, брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 50, 100 и 200 м, а также эстафетное плавание 100, 200 и 400м.

Плавание - олимпийский вид спорта с 1896 года.

1.2 Характеристика Программы СОР по плаванию.

Цель и задачи программы.

Цель: укрепление здоровья и закаливание организма детей и подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями плаванием.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

- развитие физических качеств;
- приобретение навыков и совершенствование технических действий избранного вида спорта (плавание);
- ознакомление занимающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах организации тренировочного процесса.
- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности плаванием, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у занимающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, решительности и смелости инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочных занятий.

Данная программа разработана для занимающихся младшего, среднего и старшего возраста и предназначена для занятий в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) на основании критериев, установленных Учреждением, на возмездно основе.

Спортивно-оздоровительный этап (далее – СО), направлен на развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки и освоению технических и практических основ вида спорта плавание, а также является подготовительным этапом для занимающихся при переходе на программу спортивной подготовки по плаванию при условии выполнения нормативов для зачисления на следующие этапы подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - ФССП).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для прохождения Программы СОР по плаванию формируются спортивно – оздоровительные группы.

Содержание и материал Программы СОР по плаванию организован по возрастанию уровней сложности тренировочной нагрузки и даёт занимающимся базовые умения и знания.

2.1. Задачи спортивно-оздоровительного этапа и правила комплектования групп

Программа СОР по плаванию рассчитана на 10 лет и включает в себя этап спортивно-оздоровительный, который делится на три уровня подготовки: начальный, тренировочной подготовки и углубленной тренировочной специализации.

ЭТАП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

Начальный уровень подготовки

Начальный уровень подготовки	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)
Возраст занимающихся, лет	7-18
Наполняемость групп, человек	6-17
Требования к физической и технической подготовке	нет
Период прохождения подготовки	Без ограничений

В группы зачисляются желающие заниматься плаванием (дети до 10 лет при наличии справки от педиатра), без предъявления требований к их физической и технической подготовке.

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности для зачисления детей на Программу спортивной подготовки после сдачи нормативов в соответствии с ФССП.

Уровень тренировочной подготовки

Уровень спортивной специализации	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)
Возраст занимающихся, лет	9-18
Наполняемость групп, человек	6-15
Требования к физической и технической подготовке	Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 200 м к/пл. Спортивный разряд на выбранной дистанции – не ниже 2 юношеского разряда.
Период прохождения подготовки	Без ограничений

Уровень углубленной тренировочной подготовки

Уровень спортивной специализации	Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)
Возраст занимающихся, лет	13-18
Наполняемость групп, человек	6-15

Требования к физической и технической подготовке	Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 200 м к/пл. Спортивный разряд на выбранной дистанции – не ниже 2 разряда.
Период прохождения подготовки	Без ограничений

В группы зачисляются желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача по спортивной медицине в соответствии с требованиям к лицам, проходящим спортивную подготовку (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года № 1144н) и соответствующие требованиям к физической и технической подготовке.

Основные задачи подготовки на уровнях тренировочной подготовки и углубленной тренировочной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка, повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

Группы формируются из контингента желающих, достигших определенного возраста с разницей в три – четыре года (например: 7-10; 11-13; 14-18 лет) с примерно одинаковым уровнем спортивной подготовленности и не имеющих отклонений по состоянию здоровья.

Спортивно – оздоровительная группа (СОГ) формируется из числа поступающих, как из вновь зачисляемых, так и из числа желающих заниматься плаванием, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на этапах программы спортивной подготовки по плаванию.

Перевод занимающихся с одного уровня подготовки на другой в рамках спортивно-оздоровительного этапа и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для каждого уровня этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по уровням подготовки спортивно-оздоровительного этапа. В зависимости от индивидуальных качеств занимающихся они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

2.2 Режимы тренировочной работы

Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный	**Уровни спортивной подготовки**

норматив	Уровень начальной подготовки	Уровень тренировочной подготовки	Уровень углубленной спортивной специализации
Количество часов в неделю	6	9	12
Количество тренировок в неделю	6	6	6

Тренировочный процесс рассчитан на 52 недели.

Соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Этапный норматив	**Уровни**		
	Уровень начальной подготовки	Уровень тренировочной подготовки	Уровень углубленной тренировочной подготовки
Общая физическая подготовка (%)	52-62	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	22-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-3	3-4	5-6

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

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся

упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение занимающихся к судейству соревнований и участию в судейских семинарах. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

2.3 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Доска для плавания	штук	20
2.	Мяч ватерпольный	штук	3
3.	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	30
4.	Свисток	штук	4
5.	Секундомер (на одного тренера)	штук	2
6.	Скамейки гимнастические	штук	6
7.	Термометр для воды	штук	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет от 45 минут до 2,5 часов. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятий определяется задачами уровня подготовки. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма занимающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплескно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятие предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера (инструктора по спорту), проводящего занятие с группой. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин.

проводить инструктаж по охране труда занимающихся во время тренировочного занятия.

Тренер обязан:
1.Производить построение и перекличку занимающихся перед занятиями с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы.
2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы.
3. Подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание тренировочных занятий в следующем порядке:
1. Тренер является к началу прохода группы занимающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в душ, из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из воды до конца занятия допускается по разрешению тренера.
4. Присутствие занимающихся в спортивном зале, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
5. Спортивные-оздоровительные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
6. Ныряние в бассейн разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
7. При наличии условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
8. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.3. Программный материал для практических занятий

Начальный уровень подготовки

Основное содержание спортивно-оздоровительного этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде

может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Сначала проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце первого полугодия занимающиеся сдают контрольные нормативы: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м; 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м; Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия занимающиеся сдают контрольные нормативы: 1) плавание кролем на груди в полной координации – 25 м; 2) плавание кролем на спине в полной координации – 25 м; 3) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, в содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на

спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м. К концу прохождения начальной подготовки занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

Дети, успешно освоившие программу начальной подготовки, после прохождения вступительных испытаний могут быть зачислены в Учреждение на прохождение спортивной подготовки.

Тренировочные занятия в группах тренировочной и углубленной тренировочной подготовки

Основной направленностью тренировочного процесса на этих уровнях являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам.
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробногликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Тренировочные занятия охватывают 52 недели. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций,

проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах. Постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000-4000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты. Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при

исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

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

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление»;

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; поворот при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций

100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м, проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6х100 м, 2-3х200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 м со старта различными способами, 4-6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10- 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

3.4. Планируемые результаты освоения программы.

При прохождении спортивно – оздоровительной подготовки на этапе спортивно-оздоровительном занимающиеся должны овладеть следующими знаниями и умениями:

Должен знать:

- правила техники безопасности на тренировочных занятиях;
- санитарно – гигиенические требования;
- историю возникновения и развития плавания;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены человека;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- базовые знания по построению тренировочного занятия;
- понятие о технике всеми стилями плавания.

Должен уметь:

- правильно проплывать всеми четырьмя стилями плавания;
- технически правильно выполнять старты и повороты;
- проводить самостоятельно часть тренировочного занятия - разминки и заминки, под руководством тренера;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе тренировочного занятия;
- участвовать в соревнованиях по плаванию.

В результате освоения Программы по плаванию занимающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям плаванием.