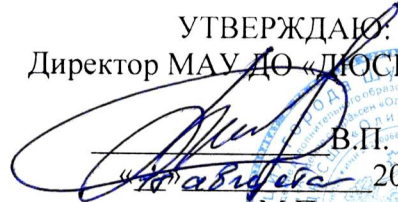


Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 16 августа 2021 года №44

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»


В.П. Брехов
2021 г.
М.П.

Приложение №2 к приказу от 18 августа
2021 года 38-у

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

ПЛАВАНИЕ
**Дополнительная предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта плавание**
Срок реализации – 8 лет

Разработчик:
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Иванов В.А., Кайнова М.В.

Рецензенты:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Курасова О.В.
Учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»
Созинова О.И.

город Шумерля Чувашской Республики
2021 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год Создания	2021
Тип программы	Предпрофессиональная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровни сложности	Базовый уровень, углубленный уровень
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Спортивная подготовленность
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	Базовый уровень сложности – 6 лет Углубленный уровень сложности – 2 года
Возраст обучающихся	7-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план.....	9
2.1.	Календарный учебный график.....	9
2.2.	Учебный план (план учебного процесса).....	11
2.3.	Расписание учебных занятий.....	13
3.	Методическая часть.....	14
4.	План воспитательной и профориентационной работы.....	103
5.	Система контроля и зачетные требования.....	111
6.	Перечень информационного обеспечения.....	117

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта плавание (далее по тексту – Программа) для возраста от 7 до 18 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта плавание в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля».

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 апреля 2013 года №164.

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программами, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года №939.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение задач Программы осуществляется на каждом уровне сложности, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения базового и углубленного уровней сложности обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее – ДЮСШ «Олимп»), на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ «Олимп» обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Минимальное количество детей в группах 12 человек.

Программный материал рассчитан на 8 лет: базовый уровень сложности – 6 лет, углубленный уровень сложности – 2 года.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по углубленным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагоги в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированные на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличиться срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

Планируемые результаты освоения Программы.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Характеристика вида спорта плавание

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-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 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

- комбинированную эстафету 4x100 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.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне 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 дистанций, и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

5	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
7	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
8	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
7	С	С	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
8	С	Ш, С	Ш, =	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Сводные данные							
Год обучения	Аудиторные занятия (Т)	Практические занятия (П)	Самостоятельная работа (С)	Промежуточная аттестация (Э)	Итоговая аттестация (Ш)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	-	1	-	10	52
2	3	38	-	1	-	10	52
3	3	38	-	1	-	10	52
4	3	38	-	1	-	10	52
5	4	37	-	1	-	10	52
6	4	37	-	1	-	10	52
7	3	36	2	1	-	10	52
8	2	36	2	-	2	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия П – практические занятия С – самостоятельная работа Э – промежуточная аттестация Ш – итоговая аттестация = - каникулы

2.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
Общий объем часов		3 024	44	234	652	47	12	252	252	294	336	378	420	504	588
1.	Обязательные предметные области	1 447						113	117	138	164	170	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	315						25/ 10%	25/ 10%	32/ 11%	40/ 12%	38/ 10%	46/ 11%	50/ 10%	59/ 10%
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	386						50/ 20%	52/ 20%	62/ 21%	70/ 21%	72/ 19%	80/ 19%	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	115						-	-	-	-	-	-	50/ 10%	65/ 11%
1.4.	Вид спорта	467						38/ 15%	40/ 16%	44/ 15%	54/ 16%	60/ 16%	67/ 16%	76/ 15%	88/ 15%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76/ 15%	88/ 15%
2.	Вариативные предметные области	588						51	46	54	61	76	84	100	116
2.1.	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	176						18/ 7%	18/ 7%	18/ 6%	20/ 6%	23/ 6%	25/ 6%	25/ 5%	29/ 5%
2.2.	Судейская подготовка	54						-	-	-	-	-	-	25/ 5%	29/ 5%
2.3.	Специальные навыки	195						17/ 7%	15/ 6%	21/ 7%	24/ 7%	30/ 8%	34/ 8%	25/ 5%	29/ 5%
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	163						16/ 6%	13/ 5%	15/ 5%	17/ 5%	23/ 6%	25/ 6%	25/ 5%	29/ 5%
3.	Теоретические занятия	234		234				26/ 10%	27/ 11%	29/ 10%	30/ 9%	34/ 9%	38/ 9%	26/ 5%	24/ 4%
4.	Практические занятия	652			652			57/ 23%	57/ 23%	68/ 23%	74/ 22%	91/ 24%	97/ 23%	96/ 19%	112/ 19%
4.1.	Тренировочные мероприятия	482						30	32	40	50	70	80	82	98
4.2.	Иные виды практических занятий	170						27	25	28	24	21	17	14	14

5.	Самостоятельная работа	44	44					-	-	-	-	-	-	20/4%	24/4%
6.	Аттестация	59						5/2%	5/2%	5/2%	7/2%	7/2%	8/2%	10/2%	12/2%
6.1.	Промежуточная аттестация	47				47		5	5	5	7	7	8	10	-
6.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	-	-	-	12

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	6	6	7	8	9	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	252	252	294	336	420	378	504	588
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	210	189	252	252
Минимальное количество детей в группах	15	15	15	15	15	15	12	12

2.3. Расписание учебных занятий на 2021-2022 учебный год

Таблица №4

Группа	День недели/нагрузка	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию

воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием

общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением.

Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями

физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и так далее. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, то есть немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и так далее. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, то есть каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение

режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно

организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной системы недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность.

У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

2. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней

среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом件 полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хожжение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хожжение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней,

принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих

процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию,

беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо

получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и

заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и

эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой.

Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива, достижения цели), с другой - ситуативный.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Таблица №5

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	25	32	40	38	46
4.	Общее количество занятий в год	13	13	13	20	19	23
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет					

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Таблица №6

№ пп	Разделы (темы)	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	3	3	4	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3	3	4	5	5
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	5	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	5	6	6	8
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	5	6	6	8
6.	Основы здорового питания	3	4	6	7	6	8
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	8	6	8
ИТОГО часов в год		25	25	32	40	38	46

3.2. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития плавания;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий плаванием;
- знания основ спортивного питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Знание истории развития плавания.

История плавания, являясь частью истории физической культуры, повторяет основные этапы ее развития, одновременно конкретизируя их и раскрывая особенности данного вида физического упражнения.

Знание особенностей развития плавания и отдельных его видов позволяет правильно понять специфику этого физического упражнения, оценить современное состояние плавания и лучше использовать опыт прошлого для совершенствования физического воспитания.

Первые соревнования по плаванию проводились в Древней Греции. Древнегреческий писатель и путешественник Павианий указывает, что в программу ежегодных празднеств в Гермиопе входили соревнования по музыке и плаванию. Как одно из упражнений плавание включалось также в программу Истмийских игр. О состязаниях по плаванию и прыжкам в воду сообщает также Геродот.

Особенно славилась своим искусством плавания жители города Аифедона и острова Делоса. Достижения последних вошли даже в поговорку, и о них упоминается более чем через полторы тысячи лет в первых книгах по плаванию.

Многие из первых соревнований по плаванию носили ярко выраженный прикладной (чаще всего трудовой или военный) характер. Примером могут служить народные состязания на реке По-чаппе (притоке Днепра). В определенное время года на этой реке собирались лучшие пловцы-ныряльщики. Все вместе они прыгали в реку и должны были в течение определенного времени ловить «голыми» руками рыб. Тот, кому удавалось поймать самых крупных рыб, объявлялся победителем и получал награду шелковую рыбацкую сеть.

В 1829-1833 годах в Инженерном корпусе русской армии проводились регулярные соревнования по плаванию. Соревнования носили военно-прикладной характер, о чем можно судить по нормативам, определяющим отличного пловца.

Имеются сведения, что в 1515 году в Венеции было организовано соревнование по плаванию на скорость. Регулярные же соревнования по плаванию в Европе начались лишь с середины XIX века. Больше всего соревнований проводилось в Англии, и именно в 1869 году была создана первая в мире «Ассоциация любителей спортивного плавания».

К концу XIX века спортивные организации пловцов появились уже во многих странах. Первые международные соревнования по плаванию с участием пловцов Венгрии, Австрии, Германии и Швеции состоялись в 1889 году в Будапеште. Имена и результаты победителей

первых соревнований в скоростном плавании до нас не дошли. Известны лишь рекордсмены того времени в дальних проплывах.

Летом 1894 года Петербургский кружок любителей плавания организовал первые соревнования по плаванию. Наряду с Шуваловской школой, отличавшейся образцовой постановкой учебно-спортивной работы, появляется ряд секций плавания при спортивных клубах и обществах Москвы («Санитас»), Петрограда («Богатырь»); Баку, Риги, Николаева и других городов. Проводится ряд крупных соревнований.

В начале XX века тренировки пловцов носили бессистемный характер. С 20-30-х годов начинает складываться понятие о круглогодичности и периодизации тренировки, опробываются различные методы тренировки, возрастают объем и интенсивность тренировочных нагрузок. В полной мере это реализуется лишь после 40-х годов.

В 1894 году соревнования по плаванию были включены в программу современных олимпийских игр, что оказало большое влияние на развитие всех видов плавания. Начиная с 1926 года по плаванию стали проводиться чемпионаты Европы, с 1969 года - Кубки Европы, с 1973 года - чемпионаты мира, а с 1979 года - Кубки мира по плаванию.

На протяжении истории спортивного плавания в рамках существовавших правил соревнования постоянно совершенствовались известные способы плавания и возникали новые, более эффективные в скоростном отношении.

В 1778 году на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии пловцы применяли только способ брасс и способ на боку без выноса руки из воды. Первые рекордные достижения были показаны в плавании брассом как на коротких, так и на длинных дистанциях. Слово «brasse» — французское. Оно означает взмах, то есть плавание одновременными широкими гребками.

В начале XX века появился новый, самый совершенный способ плавания — кроль. С этого времени кроль на спине вытеснил способ брасс на спине, поскольку позволял достигать более высоких результатов.

Существенные изменения техники плавания способом брасс стали возможными из-за недостаточно строгого ограничения форм движений этим способом в прежних правилах соревнований. Еще более существенным изменением техники способа брасс явилось выполнение подготовительного движения над водой (в то время правилами соревнований это не запрещалось). В 1935 году технику этой разновидности брасса, получившей название «баттерфляй», успешно применил, побив мировой рекорд в плавании брассом американец Д. Хингинс.

Следующим новшеством явилось волнообразное движение сомкнутыми вместе ногами — дельфин. По мере совершенствования техники способа дельфин способ баттерфляй перешел в разряд устаревших и на соревнованиях теперь не применяется. Дельфин считался третьим по скорости способом плавания после кроля на груди и кроля на спине, пока этим способом в 1961 и 1962 годы не были показаны более высокие, чем в кроле на спине, результаты. В настоящее время дельфин является по скорости вторым после кроля на груди.

Несмотря на то, что при плавании на спине было очевидно преимущество кроля, делались попытки применить и другие способы плавания на спине. В 1965 году в спортивной печати упоминалось об успешной попытке применить способ дельфин в плавании на спине, однако он не получил распространения, так как рекордные результаты при плавании этим способом не были достигнуты. В 1948 году техника кроля на спине все же претерпела небольшие изменения: пловцы стали применять гребок со сгибанием руки в локтевом суставе.

В настоящее время соревнования по плаванию проводятся на скорость проплывания различными способами следующих дистанции: 100, 200, 400, 600 м, 1500 м вольным стилем (можно проплывать дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ - кроль на груди), 100 и 200 м брассом, 100 и 200 м баттерфляем (как отмечено выше, спортсмены применяют более быструю разновидность баттерфляя - дельфин), 100 и 200 м на спине (можно плыть любым способом на спине, но

спортсмены применяют наиболее быстрый — кроль на спине), 400 м комплексно (спортсмен последовательно проплывает по 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем), эстафета: 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем), 4x100 м вольным стилем у женщин и 4x200 м вольным стилем у мужчин.

Программа соревнований по плаванию на первых олимпийских играх каждый раз вырабатывалась заново. Это не позволяло сопоставлять спортивные результаты, регистрировать рекорды и надежно готовиться к соревнованиям.

На первых олимпийских играх лучшие результаты показывали европейские пловцы. С 1920 года первенствовали пловцы США. В 1932 -1936 годах наилучших результатов достигли спортсмены Японии и спортсменки Нидерландов. После 1945 года борьба на плавательных дорожках в основном проходила между пловцами США, Австралии и Японии. С 1964 до 1976 год лидировали пловцы США.

Первым олимпийским чемпионом в плавании на 100 м вольным стилем был венгерский пловец А. Хайош. С тех пор в спортивном плавании результаты необычайно возросли. Рекорд I Олимпиады на 100-метровой дистанции соответствует сейчас III спортивному разряду. Можно считать, что за прошедший век спортсмены стали плавать в 2 раза быстрее. Несмотря на это, темпы прироста спортивных результатов в плавании существенно не снизились. В последнее время значительно возросла плотность результатов. Рекордный результат через 4 года делается доступным более чем 10 спортсменам.

Спортивное плавание является бурно прогрессирующим видом спорта. За последние 25 лет было установлено 310 мировых рекордов по плаванию.

Русские пловцы впервые дебютировали на Олимпийских играх в 1912 году, но выступили неудачно. Ни одному из них не удалось попасть даже в полуфинал. Журнал «Русский спорт» так объяснял поражение русских пловцов на V Олимпийских играх: «В России плавание как спорт распространено так мало, что, кажется, нет ни одного вида спорта, который бы мог конкурировать с ним в этом, Есть, правда, школа плавания в Шувалове, но ведь она одна на всю необъятную Россию».

Только при Советской власти русские пловцы достигли выдающихся результатов. В 1935 году С. Бойченко и Л. Мешков, успешно освоив новый способ баттерфляй, показали феноменальные для тех лет результаты. С. Бойченко проплыл 1.00 м за 1.03,8, превысив принадлежащий Хиггинсу рекорд на 2,6 сек. Превысили советские пловцы и мировой рекорд в плавании баттерфляем на 200 м. Эти рекордные достижения советских пловцов были превзойдены лишь в 1950 году.

В то время советская плавательная организация не являлась членом Международной федерации любителей плавания, поэтому результаты советских пловцов не были зарегистрированы как мировые рекорды.

Федерация плавания СССР стала членом Международной федерации любителей плавания в 1947 году. С 1952 года советские пловцы стали участвовать в олимпийских играх. Первого заметного успеха они добились в 1956 году на XVI Олимпийских играх, завоевав 2 бронзовые медали.

Особенно больших успехов достигли советские пловцы на XXII Олимпийских играх в Москве. Ими было завоевано 8 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых медалей. Таких результатов удалось добиться впервые, к ним стремилось и готовилось не одно поколение советских пловцов.

Подлинным героем Московской олимпиады стал советский пловец В. Сальников. На дистанции 1500 м он впервые преодолел рубеж в 15 мин. (14.58,27), долгие годы казавшийся неприступным. Затем он трижды улучшал рекорд мира. В 1983 году его рекорд стал равен 14.54,76.

Выдающихся результатов на XXII Олимпиаде добились спортсмены многих стран. В Москве было установлено 10 мировых и 22 олимпийских рекорда по плаванию, 250 раз

улучшались национальные достижения.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник.

Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи - дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

Умение вести себя при самых сложных обстоятельствах, что является признаком

внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры – это также прерогатива спортивной этики. К примеру, спортсмен никогда не должен вступать в спор с судьей. Неписанные законы спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен уверен, что все равно проиграл.

Неэтично выражать досаду от неудовлетворенности партнером, соперником. Особенно важно уметь владеть собой после проигрыша. С достоинством, отдавая должное мастерству оппонента, поздравить его с победой. Отношение к сопернику – показатель подлинной воспитанности спортсмена.

Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде.

Подлинная этика в спорте связана с такими ценностными понятиями, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и бескорыстие.

Структура морали спортивной этики: моральное сознание, нравственные отношения и нравственная деятельность.

Моральное сознание как элемент спортивной этики – это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей.

Нравственные отношения в спорте – это особый вид общественных отношений, рассматриваемый с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет не только об отношениях между личностями (спортсмены, тренеры, болельщики и так далее), но и между личностью и своей командой, обществом, государством, страной, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Нравственная деятельность в области спорта – это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, проявлять уверенность в себе, хладнокровие.

Поведение человека во многом базируется на моральных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и др. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило – на соревнованиях отдать все силы на алтарь победы.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову баскетболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определённой деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность оказать

помощь или страховку своему товарищу во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и так далее.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но также и от их нравственного уровня.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из взаимозависимых и взаимодополняемых сторон единого процесса формирования и развития личности, сложный процесс, затрагивающий весь духовный мир человека с особой ролью психической сферы.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга.

Но что мы знаем о допинге кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допингов в спорте и обрисовать реальность.

Допинги (от английского – «давать наркотики») - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований.

Общероссийские антидопинговые правила учтены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 августа 2016 года №947. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 15 ноября 2013 года, и Международных стандартов ВАДА.

Общероссийские антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом. Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Международные антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе - правила, которые служат борьбе с допингом в Олимпийском движении в качестве определяющих условий проведения соревнований. Все участники (спортсмены и другие лица) принимают эти правила в качестве условий участия и обязаны им следовать. Международные спортивные федерации выступают в качестве Антидопинговой организации (АДО).

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта плавание, а также условий выполнения этих норм и требований.

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса (МСМК выполняется с 14 лет)

Таблица №7

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Эстафета	Мужчины, женщины	1-8
Чемпионат мира	Эстафета	Мужчины, женщины	1-6
	Открытая вода		1-7
Чемпионат Европы	Эстафета	Мужчины, женщины	1-3
	Открытая вода		1-6
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Эстафета, открытая вода	Мужчины, женщины	1-3*
	Эстафета, открытая вода		1
	* Условие: если спортивное соревнование проводится по регламенту Кубка мира		

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта (МС, КМС выполняется с 14 лет)

Таблица №8

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат России	Открытая вода 5 км, открытая вода 10 км, открытая вода 16 км, открытая вода 25 км и более	Мужчины, женщины	1-8	
	Условие: пройти дистанцию, отстав от победителя не более, чем: 5 км - 10 мин, 10 км - 20 мин, 16 км - 32 мин, 25 км - 50 мин			
Первенство России	Открытая вода 10 км	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	1-6	7-10

	Открытая вода 7,5 км	Юноши, девушки (16-17 лет)		1-10
	Открытая вода 5 км	Юноши, девушки (14-15 лет)		1-8
	Условие: пройти дистанцию, отстав от победителя не более чем: 5 км - 10 мин, 7,5 км -15 мин, 10 км - 20 мин			
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Открытая вода 5 км	Мужчины, женщины	1	2-3
	Условие: пройти дистанцию, отстав от победителя не более чем на 10 мин.			
Иные условия	<p>1. Требование выполняется в водоемах и в реках с течением. В этом случае дистанция должна быть проложена так, чтобы одна половина ее преодолевалась по течению, а другая - против.</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований</p>			

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов (МСМК выполняется с 14 лет, МС - с 12 лет, КМС - с 10 лет, I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 9 лет)

Смотреть в приложении №19 к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017 года №988.

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «плавание»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий плаванием.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно препубертатную и пост пубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и другие).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые

затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11 -12 лет, а у мальчиков в 12 15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды развития основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и так далее. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 18 лет представлены в табл. №9 и №10.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств
периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной
работоспособности девочек-пловцов от 8 до 18 лет

Таблица №9

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17-18
Длина тела		с	в	ов	ов	в	с		
Масса тела				с	в	ов	в	в	
ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких)				с	в	ов	в	в	с
МПК (максимальное потребление кислорода)				с	в	ов	ов	в	с

Координационные	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	в	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов	в	с		
Анаэробно-способности				с	в	в	в	с	
Скоростные способности	с	с	с	с	в	в	с		
Быстрота	ов	в	ов		в		с		
Абсолютная сила	в		ов	в					ов
Максимальная сила				с	в	в	в		
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в	с	с		
Специальная силовая выносливость				с	в	в	в	с	
Скоростно-силовые способности			с	в	ов	с			
Сила гребковых движений			с	в	в	ов	в	в	

Условные обозначения: темпы естественного прироста: с- средние, в- высокие, ов- очень высокие.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорции тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения

гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 18 лет

Таблица №10

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	17-18
Длина тела		с	в	ов	ов	в	с		
Масса тела				с	в	ов	в	в	
ЖЕЛ (жизненная ёмкость легких)				с	в	ов	в	в	с
МПК (максимальное потребление кислорода)				с	в	ов	в	в	с
Координационные	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	в	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов	в	с		
Анаэробно-способности				с	в	в	в	с	
Скоростные способности	с	с	с	с	в	в	с		
Быстрота	ов	в	ов			в		с	
Абсолютная сила	в		ов	в					ов
Максимальная сила				с	в	в	в		
Общая силовая выносливость	с	с	с	в	в	с	с		
Специальная силовая				с	в	в	в	с	
Скоростно-силовые способности			с	в	ов	с			
Сила гребковых движений			с	в	в	в	в	с	

Условные обозначения: темпы естественного прироста: с- средние, в- высокие, ов- очень высокие.

Особенности возрастного развития юношей 13-18 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17- 18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитически и алактатно и мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

Знание основ спортивного питания.

Опыт многих спортсменов показал, что правильная организация питания оказывает огромное положительное влияние на их самочувствие и способствует росту их спортивных достижений. Сбалансированное питание, которое подразумевает идеальный баланс белков, жиров и углеводов, является важнейшим способом повышения работоспособности и выносливости атлета.

Питательные вещества, получаемые нашим телом, можно разделить на две категории. К первой относятся белки, жиры и углеводы, именуемые макроэлементами. Во второй выделяют витамины и минералы, и другие микроэлементы. Эффективное использование питательных веществ с целью расширения границ адаптации к мышечной работе возможно лишь на основе знаний о закономерностях протекания биохимических и физиологических процессов в организме во время выполнения разных по интенсивности и характеру упражнений. В связи с этим соотношение питательных веществ в рационе спортсменов несколько отличается от рациона людей, не ведущих активный образ жизни, причем потребности в питательных веществах при наборе мышечной массы и при похудении отличаются.

Питание при наборе мышечной массы.

Мышечная ткань, образующая мышечную массу, состоит из белка, который и формирует мышечные клетки. Синтез мышечного белка происходит из аминокислот, которые транспортируются к мышечным волокнам после его усвоения организмом. Среди продуктов богатых белком следует выделить молочные продукты, мясо животных и птицы, а также яйца, рыбу, бобовые культуры, орехи, которые помимо белка поставляют ряд полезных веществ для полноценного и сбалансированного питания. Каждый источник белка уникален по своему аминокислотному профилю и биологической доступности. Для обеспечения роста мышечной массы необходимо получать протеин из разных источников из расчета минимум 2 грамма белка на каждый килограмм массы тела в сутки. То есть для человека массой 80 кг необходимо в течение дня потреблять 160 грамм белка, который нужно разделить на несколько приемов,

потому что организм не в состоянии усвоить более 30 грамм белка от одного источника.

Помимо белков, не менее важны в жизнедеятельности спортсмена полезные жиры. Полезные жиры содержатся в таких источниках как рыба, орехи, льняное масло, оливковое масло и другое, так как жиры также способствуют достижению спортивных результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность.

Рацион спортсмена может и должен состоять из обычных продуктов питания при соблюдении принципов правильного, здорового и сбалансированного питания. Существует, как минимум, несколько факторов, определяющих курс питания спортсмена, а именно повышенная потребность в энергии, необходимость в увеличении объемов мышечной массы за счет белков и другие.

От чего зависит рост мышечной массы и силы?

Многие убеждены, что наращивание мышечной массы и силы целиком зависит от усилий в подъеме тяжестей во время тренировки. В этом есть доля правды, если уточнить, что основным преимуществом интенсивных упражнений являются сильные повреждения поверхности мышц, что и служит основой для набора мышечной массы за счет формирования потребности в увеличении ее размеров.

Начинается восстановительный процесс сразу после интенсивной тренировки. Аминокислоты, как известно, являются основными строительными элементами мышечной ткани, поэтому проведение напряженных тренировок без поступления в организм необходимого количества протеина будет бесполезной тратой времени.

Так как тренировки представляют собой процесс, протекающий с большими затратами энергии, поэтому потребность в макроэлементах, таких как белки, жиры и углеводы возрастает, по сравнению с человеком, ведущим пассивный образ жизни.

Как это не парадоксально будет звучать на первый взгляд, но мышечная масса растет в момент, когда организм отдыхает или правильной сказать восстанавливается. Тренировка на массу создает чувство роста мышечных волокон, однако оно обманчиво в том плане, что данное чувство вызвано накачкой мышечных волокон кровью и питательными веществами. И данное чувство никаким образом не связано с непосредственным ростом мышц. Рост мышц происходит в период восстановления, который подразумевает восполнение запасов питательных веществ, которые будут служить строительным материалом в синтезе мышечного белка. Пик роста мышц приходится на период сна.

В данный период необходимо особо уделить внимание рациону питания, не давая организму пищу для роста, нужный результат достигнут не будет. Белок должен поступать постоянно и чем дольше мы будем обеспечивать питательную поддержку организма, тем процесс построения мышечной массы будет протекать эффективней.

Питание в период работы на выносливость.

Бег, плавание, велоспорт и другие виды спорта, требующие аэробной выносливости, являются высоко энергозатратными, поэтому требуют особого подхода к вопросу выбора правильного рациона питания. При тренировках на выносливость затрачивается большое количество гликогена из внутримышечных запасов. Поскольку нельзя накопить столько гликогена, что бы его могло хватить на весь период тренировки, организм изыскивает другие источники энергии и здесь вход могут идти как жиры, так и мышечный белок, посредством разрушения мышечной ткани. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать углеводы - 65-70 процентов (8 г на 1 кг массы тела ежедневно) от суточного рациона, являющиеся основными источниками пополнения гликогена. То есть калорийность суточного рациона должна быть высокой, превышающей 3000 калорий. Также немаловажно потреблять белок для поддержания и сохранения мышечной массы.

Важность витаминов и минералов.

В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и

микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные достижения. Недостаток микроэлементов может не только тормозить процесс достижения результатов, но и развить патологические недомогания. Поэтому рацион любого спортсмена, независимо, работает он на массу или на выносливость, должен включать продукты, богатые микроэлементами, для их пополнения в организме: овощи, фрукты, злаковые культуры и другие.

Водный баланс.

Важно заострить внимание на вопросе восполнения затрат жидкости в организме, поскольку во время интенсивных физических нагрузок с потом растрачивается большое количество электролитов и теряется много жидкости. Наш организм, как известно, состоит на 80 процентов из воды, без которой существование человека на планете Земля можно было бы поставить под сомнение. Для спортсмена данная цифра составляет 4-6 литров в день, при этом компенсировать потери жидкости необходимо как во время, так и после тренировочной нагрузки с интенсивностью пол-литра или один литр в час, потребляя 250 мл каждые 15-20 минут.

Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Таблица №11

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	59
4.	Общее количество занятий в год	24	30
5.	Форма контроля	Тестирование, зачет	

Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Таблица №12

№ пп	Разделы (темы)	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	История плавания	7	8
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	7	8

3.	Этические вопросы спорта	7	8
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8	9
5.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и правил	7	9
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий по плаванию	7	8
7.	Основы спортивного питания	7	9
ИТОГО часов в год		50	59

3.3. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для базового уровня сложности 5-6 года обучения - до 30 минут в чередовании с ходьбой, углубленного уровня сложности 1-2 года обучения – до 1 часа;

- □ общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- □ подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- □ лыжная подготовка.

В упражнениях на расслабление применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание обучающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска, например:

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 секунд. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 секунд, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 секунд, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И. Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На

завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Акробатические упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры включают в себя игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Начальная лыжная подготовка представлена основами техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км.

Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

Таблица №13

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	52	62	70	72	80
4.	Общее количество занятий в год	25	26	31	35	36	41
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая физическая подготовка» для базового

Таблица №14

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Общеразвиваю- щие и акробатические упражнения	15	15	17	20	20	22
2.	Кроссовая, лыжная подготовка, передвижения	21	23	27	30	31	32
3.	Спортивные и подвижные игры	14	14	18	20	21	26
ИТОГО часов в год		50	52	62	70	72	80
4.	Форма контроля	выполнение нормативов ОФП					

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Под общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) для углубленного уровня понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой плавания и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи ОФП и СФП:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием.

Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка»
для углубленного уровня

Типовые задания для развития выносливости

Таблица №15

Зона	Задание	Задание
I	2-3x800, инт. 2-3 мин. 4-6x(300-400), инт. 2-3 мин. 6-8x200, инт. 60-90 сек.	400-800 к/пл [25-100] 800-2000
II, развитие БВ-1	1-3x400 к/пл [25-50], инт. 30-60 сек. 3-5x200 к/пл, инт. 30-60 сек. 5-8x100 к/пл, инт. 20-40 сек. 400 (25 батт+25) 3-6x200 (25 батт+25), инт. 30-60 сек. 1-2x400 Н, инт. 2-5 мин. 8-10x100 к/пл, инт. 40-60 сек. 16-20x25 Р, Н, К, инт. 30-40 сек. 1-3x300-400, инт. 60-120 сек. 4-6x100 батт, инт. 40-90 сек. 400 (50 батт+50 кроль) 15-20x(10-15) К, инт. 40-60 сек.	20-30x25, инт. 15-20 сек. 16-20x50, инт. 20-30 сек. 8-15x100, инт. 20-40 сек. 4-6x(150-200), инт. 30-40 сек. 3-5x(300-500), инт. 40-90 сек. 1-2x800, инт. 3-5 мин. 1000-1500 1-2x600 к/пл 3-4x200 Н 4-8x50, инт. 1-2 мин. 3x (150-200), инт. 2-5 мин. 2-4x100 Н, инт. 60-90 сек.
III, развитие БВ-2	8-16x50, инт. 30-50 сек. 2-5x(4x100), инт. 30 сек., отдых 2-5 мин. 10-16x50 батт, инт. 30-40 сек. 1-2x200 батт, инт. 90-120 сек.	4-6x200, инт. 40-60 сек. 6-12x100, инт. 30-60 сек. 800 (кроль, к/пл) 8-10x100 Н
IV, развитие АГВ	12-16x 25 К, Н, инт. 40-60 сек. 3-6x(4x25), инт. 20-30 сек., отдых 3 мин. 2-3x (4x50), инт. 30-40 сек., отдых 4 мин.	2-3x100, инт. 2-3 мин. 4-6x50 Н, инт. 40-60 сек. 100-200
V, развитие СкВ	6-10x25 К, Н, инт. 60-90 сек. 6-10x25 (15 V+10 I), инт. 40-60 сек.	2-3x50 инт. 2-4 мин.
Переменное плавание, «горки»	800 + 400 к/пл [25] + 200 + 100 к/пл [25], инт. 30-60 сек. 4x4x50 II-II-III-IV, инт. 15-20-30-45 (с улучшением) 3x 400 II+ 4x200 III –I-5x100 III + 8x50 IV, инт. 40-60 сек. 200 упражнения + 16x50 всеми способами + 300 Н н/сп + 6x50 IV, инт. 40-60 сек. 200 упражнения + 16x50 всеми способами + 300 Н н/сп + 6x100 обратный к/пл, инт. 20-40 сек.	

Контроль уровня выносливости

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях

различной длины и специальные тесты.

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различных дистанциях

Таблица №16

Дистанция	Тесты
50 метров	4x10-15метров; 2x25 метров
100 метров	4-6x25 метров; 2-4x50 метров; 50+25+25 метров; 75 метров
200 метров	8-12x25 метров; 4-6x50 метров; 100+50+50 метров
400 метров	8-12x50 метров; 6-10x100 метров; 200+100+50+50 метров
800 метров	16-20x50 метров; 8-12x100 метров; 4-6x200 метров; 400+200+200 метров
1 500 метров	30-40x50 метров; 50-20x100 метров; 8-12x200 метров; 1 000+300+200 метров

Развитие силы. Средства и методы развития специальной силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 секунд;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 минут;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- 1) изометрический (статический);
- 2) изотонический;
- 3) изокинетический;
- 4) метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим.

Для развития максимальной статической силы применяют подходы по 5-12 секунд, для развития статической выносливости - 15-40 секунд. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания, в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 секунд или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 секунд в заданных позах.

Достоинствами такого режима являются:

- избирательное развитие силы отдельных мышечных групп;
- ликвидация ошибок в технике в конкретной фазе гребка.

Недостатки изотермического режима:

- слабый перенос изометрической силы на работу динамического характера;
- при злоупотреблении возможно снижение быстроты и гибкости.

Чем быстрее достигается прирост статической силы при интенсивных и частых

занятиях, тем быстрее падение уровня данного качества при прекращении тренировки. Редкое (1-2 раза в неделю) применение данного метода развивает силу медленнее, но эффект более устойчив. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитии гибкости.

Изотонический режим.

Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Имеются две разновидности: концентрический, основанный на выполнении упражнений преодолевающего характера (при сокращении мышц), и эксцентрический, предусматривающий выполнение движений уступающего характера (при растяжении мышц).

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блочные устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью изотонических упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании. Увеличить скорость невозможно из-за большого усилия по преодолению инерции в начале движения; если же снизить нагрузку, то в средней части движения мышцы почти не испытывают нагрузку.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75-90% от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 секунды - преодолевающая, 2-4 секунды - уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 секунд. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 секунда - преодолевающая, 1-2 секунды - уступающая части), отдых 2-3 минуты между сериями.

Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85% от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп - произвольный, отдых - полный.

Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения (прыжковой тумбы).

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40%, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 секунд, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера-преподавателя) — 2-3 секунды. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4. Величина отягощения стимулирует увеличение «пускового» числа двигательных единиц, а длительность напряжений способствует рекрутированию новых двигательных единиц по ходу упражнения. Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию и в быстрых, и в медленных мышечных волокнах.

Необходимо помнить, что упражнения, направленные на прирост силы за счет гипертрофии мышц, могут снижать как выносливость, так и скоростно-силовые качества.

Изокинетический режим.

Режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением.

Этого можно добиться, несмотря на движение по сложной траектории с произвольным изменением суставных углов. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;

- возможность задавать скорость движения в очень широком диапазоне;

- большое количество возможных вариантов упражнения;

- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

Недостатком является высокая стоимость тренажеров.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;
- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения; более полные комплексы имеются в книгах: С.М. Вайцеховский, 1976; Л.П. Макаренко, 1983; Б.Д. Зенов, И.М. Кошкин, В.М. Вайцеховский, 1986.

Упражнения без предметов:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.

2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.

6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.

9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.

10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием»

руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

18. И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой.

Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

14. «Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами:

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

9. То же, но из положения сидя на полу.

10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища сидя.

5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

11. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с

одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

12. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями:

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, либо в стороны-вверх одновременно или попеременно.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

Примерные упражнения с имитацией гребковых движений на тренажерах различного типа, направленные на развитие силовых способностей

Таблица №17

% от максимального отягощения	Время выполнения	Количество		Паузы отдыха между подходами	Преимущественная направленность
		повторений в подходе	подходов		
85-90	--	4-8	3-5	2 мин.	максимальная сила
75-85	--	6-10	6-8	2-3 мин.	максимальная сила
70-80	--	8-15	4-6	2-4 мин.	взрывная сила
85-90	15 сек.	10-15	6-8	1-2 мин.	скоростно-силовая выносливость
75-70	15 сек.	12-18	6-8	1-2 мин.	скоростно-силовая выносливость
80-85	20 сек.	15-21	6-8	1-2 мин.	скоростно-силовая выносливость
85-90	30 сек.	18-24	5-8	2 мин.	скоростно-силовая выносливость
75-70	30 сек.	25-30	5-8	2 мин.	скоростно-силовая выносливость
75-70	60 сек.	40-50	5-7	2-3 мин.	силовая выносливость
50-60	60 сек.	50-60	4-6	2-3 мин.	силовая выносливость
50-60	120 сек.	85-110	4-5	2-4 мин.	силовая выносливость
45-55	180 сек.	140-170	3-4	3-6 мин.	силовая выносливость
40-50	300 сек.	210-250	2-3	3-6 мин.	силовая выносливость

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно больше, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

В тренировочном процессе пловцов применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 метров с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 метров. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 метров, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 серий.

Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно

трехкратное растяжение.

Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

При планировании программ занятий изокинетические и пружинно-рычажные тренажеры по характеру преодолеваемого усилия и кинематике рабочего движения в наибольшей степени отвечают задачам специальной силовой подготовки пловцов. Однако полного биомеханического подобия гребковых движений достичь невозможно. Тренируясь на одном из тренажеров, пловец не только развивает силовые способности, но и закрепляет двигательный навык, отличный от соревновательного движения. Чем больше объем тренировки на тренажере, тем сильнее освоенный на нем двигательный навык будет мешать плавательному навыку. Чтобы избежать этого, в процессе силовой подготовки пловцов рекомендуется использовать комплекс различных силовых тренажеров и отягощений.

Необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде. Выделяются 3 фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде.

1 фаза - сниженной реализации.

Спортсмен «не плышет». Обычно она продолжается 4—6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедлено. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде, несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше.

Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости (она может возрасти быстро в 2-3 раза), вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляются ощущения, что мышцы стали короткими, «задубели». Одна из возможных причин – интенсивная скоростно-силовая работа мышц привела к переизбытку мочевины.

2 фаза — приспособительная.

Ее длительность — 2-4 недели. Начало фазы - когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Постепенно восстанавливаются специализированные восприятия, возрастает абсолютная скорость в воде в полной координации и отдельно на руках и на ногах. Техника все в большей степени соответствует новому уровню силовых качеств. Спортсмен плышет все с большей легкостью.

3 фаза - параллельного развития.

Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывать заключительную часть общеподготовительного и весь специально-подготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты. Спортсмен, переходя из зала в воду, не ощущает субъективных трудностей, связанных с техникой плавания и «чувством воды».

У высококвалифицированных спортсменов упражнения на суше должны соответствовать специфическим требованиям дистанций. По темпу, траектории движений и времени тренировочное упражнение должно быть максимально приближено к соревновательному, а по величине отягощения - превосходить в 1,3-1,5 раза. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

В рамках контроля за уровнем развития силы имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов:

- максимальная сила при имитации гребковых движений;
- скоростно-силовая выносливость;
- □силовая выносливость;
- взрывная сила;
- сила тяги в воде.

Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- 1) скорость простой и сложной двигательной реакции;
- 2) □ скорость выполнения отдельного движения;
- 3) □ способность к быстрому началу движения;
- 4) □ максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей - высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 секунды и еще 3-5 секунд можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения центральной нервной системы. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопаточками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 метров), интервал 30-60 секунд.

2. 4-6 x (10-15 метров), пальцы сжаты в кулак, интервал 30-60 секунд.
3. 3-4 x 50 метров (15 метров с максимальной скоростью, 35 метров - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25 метров), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и тому подобное.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 минут; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 минут.

Для брассистов характерна высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие

подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую в коленях ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 метров каждый отрезок проплывается на 1 секунду быстрее предыдущего).

Типовой недельный микроцикл

Таблица №18

День	Упражнения	Дозировка
------	------------	-----------

<p>П О Н Е Д Е Л Ь Н И К</p>	<p>На суше (45 мин.): 1) разминка: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения; 2) одиночные и парные упражнения на гибкость 3) упражнения с отягощениями; 4) эстафеты В бассейне 1) 200 м к/пл; 2) 1000 м кролем (2-я половина дистанции быстрее 1-й), на технику; 3) 200 м кролем + 2х100 м батт, на технику; 4) 12 х 50 м (батт, н/сп, кролем), отдых 30 сек.; 5) 200 м брасс + 3х100 м брасс, на технику; 6) 4х25 м всеми способами Объем тренировки – примерно 2 800 м</p>	<p>5 мин. 10 мин. 15 мин. 15 мин. 200 м 1 000 м 400 м 600 м 500 м 100 м 8 мин.</p>
<p>В Т О Р Н И К</p>	<p>На суше (45 мин.): 1) разминка (бег, ходьба); 2) упражнения с набивными мячами; 3) упражнения с резиновым амортизатором; В бассейне: 1) разминка 3х200 м к/пл (в обратной последовательности способов); 2) 5х200 м, отдых 45 сек, на технику; 3) 10х50 м отдых 40 сек.; 4) 3х300 м на технику; 5) 4х25 м со старта; 6) совершенствование техники передачи эстафеты. Объем тренировки – примерно 3 100 м</p>	<p>10 мин. 15 мин. 20 мин. 600 м 1 000 м 500 м 900 м 100 м 15 мин.</p>
<p>С Р Е Д А</p>	<p>На суше (45 мин.): 1) разминка (бег, ходьба); 2) упражнения на ловкость и гибкость; 3) упражнения для укрепления мышц ног и туловища; 4) прыжковые упражнения; В бассейне: 1) разминка: 600 м (25 м батт+75 м н/сп); 2) 10х100 м кролем, отдых 30 сек.; 3) 200 м к/пл; 4) 4х50 м брасс; 5)8х 50 м брасс; 6) соревнование в скольжении со старта на дальность; 7) учебные прыжки в воду. Объем тренировки– примерно 2 700 м</p>	<p>10 мин. 10 мин. 15 мин. 10 мин. 600 м 1 000 м 200 м 500 м 400 м 5 мин. 5 мин.</p>
<p>Ч Е Т В Е Р</p>	<p>На суше (45 мин.): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении); 2) круговая тренировка; 3) игра в мини-баскетбол; В бассейне: 1) разминка: 400 м кролем+200 м упражнения на технику; 2) 12х50 м, отдых 30 сек.; 3) 400 м+300 м+200 м+100 м, интервал 20-40 сек.; 4) 6х100 м, отдых 1 мин; 5) совершенствование техники выполнения старта;</p>	<p>10 мин. 20 мин. 15 мин. 600 м 600 м 1 000 м 600 м 400 м</p>

Г	6) 50 м со старта. Объем тренировки – всего 2 850 м	5 мин.
П Я Т Н И Ц А	На суше (45 мин.): 1) разминка (бег, ходьба); 2) общеразвивающие упражнения; 3) упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук; 4) упражнения с резиновым амортизатором; В бассейне: 1) разминка 600 м (200 м н/сп+200 м брасс+200 м кроль) 2) 300 м к/пл+200 м брасс+100 м батт+200 м н/сп, интервал 60 сек.; 3) 12x50 м всеми способами, отдых 30 сек.; 4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами; Объем тренировки – всего 2 400 м	10 мин. 10 мин. 10 мин. 15 мин. 600 м 1 100 м 600 м 100 м
С У Б Б О Т А	На суше (45 мин.): 1) разминка: бег, ходьба, упражнения в движении; 2) общеразвивающие упражнения; 3) упражнения на гибкость и ловкость; 4) упражнения с набивными мячами; 5) игра в мини-баскетбол В бассейне: 1) разминка 500 м кролем; 2) 8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине); 3) 200 м н/сп; 4) 75 м со старта; 5) игра с мячом. Объем тренировки -2 000 м	10 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин. 15 мин. 500 м 300 м 800 м 75 м 30 мин.

Сокращения и условные обозначения: I I – упражнение выполняется с помощью движений ногами; н/п – плавание на спине, батт – плавание баттерфляем, к/пл – комплексное плавание, к/пл (25), к/пл (50) – комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м.

Методические указания по совершенствованию техники плавания и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, 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 непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со

связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным 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 ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке. Рекомендации по методике исправления ошибок приведены в программе. (Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских, спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ Под общ. ред. А. В. Козлова., 1993.)

Рабочая программа по предметной области «общая и специальная физическая подготовка»
для углубленного уровня

Таблица №19

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	65
4.	Общее количество занятий в год	25	33
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «общая и специальная физическая подготовка»
для углубленного уровня

Таблица №20

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Упражнения на развитие гибкости	8	10
2.	Упражнения на развитие скоростных способностей	8	11

3.	Имитационные упражнения	8	10
4.	Упражнения на развитие специальной силы	8	11
5.	Упражнения на развитие специальной выносливости	8	10
6.	Упражнения на развитие координационных способностей	10	13
ИТОГО часов в год		50	65
7.	Форма контроля	нормативы ОФП и СФП	итоговая аттестация

3.5. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня.
3. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов.
4. Анализ выступления на соревнованиях.
5. Судейская практика для групп углубленного уровня.
6. Изучение правил соревнований.
7. Судейство на учебных играх в своей группе.
8. Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.
9. Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего послерабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, проприоцептивные упражнения, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее). Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее. Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады).

Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не только в спорте, но и в творчестве. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп базового и углубленного уровней. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, юные спортсмены начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

Рабочая программа по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Таблица №21

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42

3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44
5.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Таблица №22

№ пп	Разделы (темы) подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Влияние занятий спортом на развитие личности	13	15
2.	Профессия тренера	12	14
3.	От спортсмена к тренеру	13	15
4.	Профессиональные учебные заведения в спортивной сфере	10	13
5.	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении спортсмена	14	16
6.	Участие в проектной и творческой деятельности	14	15
ИТОГО часов в год		76	88
7.	Форма контроля	зачет	зачет

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;
- овладение обучающимися основами техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в плавании;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по плаванию.

Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового уровня

На первых 12 тренировках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общих развивающих и специальных

физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

На 24-м (контрольном) тренировочном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

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

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

При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

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

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

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

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

способы и темп; 4-6 х 25 метров.

После третьего года обучения обучающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1.

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общие развивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Занятие №2.

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 сек. (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звездочка» на груди.

4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Урок № 3.

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4.

Задачи:

1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

3.6.1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в плавании

Таблица №23

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Лопатки для плавания	штук	20
5.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
6.	Свисток	штук	3
7.	Секундомер	штук	4
8.	Скамейки гимнастические	штук	5

Спортивная экипировка, подлежащая передаче в индивидуальное пользование

Таблица №24

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Базовый уровень	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук		-	-
3.	Купальник (женский)	штук		2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар		1	1
5.	Очки для плавания	пар		2	1
6.	Плавки (мужские)	штук		2	1
7.	Полотенце	штук		2	1
8.	Халат	штук		-	-
9.	Шапочка для плавания	штук		2	1

3.6.2. Требования техники безопасности при занятиях плаванием

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при условии готовности места проведения тренировочного занятия, соревнования санитарным нормам и правилам;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения ДЮСШ «Олимп» в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, судейской коллегии.

Тренер-преподаватель обязан:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнования находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;

- обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, умений, навыков в том числе и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью обучающихся непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение заданий; по возможности оградить место неисправности и обучающихся; если неисправность незначительная, устранить её, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству ДЮСШ «Олимп»;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность обучающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил поведения;

- в случае травмы, произошедшей на тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника, сообщить о травме руководству ДЮСШ «Олимп». При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности обучающихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять требования тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении тренировочных занятий;

- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

3.6.3. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №25

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Участники (уровень)
Школьные				
1.	Первенство МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» по плаванию «Рождественские старты»	декабрь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	базовый
2.	Турниры по плаванию «День стайера», «День спринтера»	февраль, май	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	базовый
3.	Квалификационные соревнования по плаванию	ежемесячно	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	базовый
Городские				
1.	Первенство города Шумерля по плаванию, посвященное Дню защиты детей	июнь	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»	базовый

3.6.4. Основы судейства в плавании

Соревнования по спортивному плаванию – это соревнования на скорость. При выполнении участниками существующих правил распределение мест происходит в соответствии в том, в каком порядке участники на финише коснулись бортика.

Из всех предварительных или промежуточных заплывов и предварительных соревнований в промежуточные финалы и финалы выходят те, кто показал лучшее время.

Главный судья.

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и несет всю ответственность за проведение соревнований по плаванию.

Стартер.

Стартер вызывает участников занять стартовые места, провернет, правильно ли они заняли стартовые позиции, и дает с помощью акустического сигнала стартовую команду. Фальстарт считается в том случае, если один или несколько участников вышли из неподвижного состояния до стартовой команды. Участники возвращаются стартером назад.

В известных случаях в воду опускается фальстартовый трос, задерживающий пловцов, если они не услышали акустического сигнала. То же самое повторяется и при втором фальстарте. Третий фальстарт считается «преждевременным» стартом, при этом участники заплыва не возвращаются обратно, и по указанию судьи на финише дисквалифицируется тот пловец, который допустил этот преждевременный старт.

При сменах в эстафете существующие правила соревнований дают возможность выигрыша времени, т.к. следующий пловец должен оторвать ноги от стартовой тумбы в тот момент, когда предыдущий касается стенки бассейна. Таким образом, пловец, сменяющий предыдущего, может заранее начать подготовительные движения и свое отталкивание

совместить с касанием стенки подплывающего пловца. Преждевременная смена рассматривается судейской группой как преждевременный старт и наказывается дисквалификацией.

Хронометрист

Хронометрист измеряет время участника соревнования на отведенной ему дорожке с момента старта, данного видимым или акустическим сигналом, до проведенного в соответствии с правилами касания пловцом стенки бассейна на финише. Все шире применяется автоматическое измерение времени. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, перед последними 100 м хронометрист дает акустический сигнал пловцу, время которого он засекает.

Судья на финише.

Судья на финише является членом группы, которая определяет порядок прихода участников к финишу, если отсутствует автоматический прибор. В случае необходимости он устанавливает, какой пловец допустил третий фальстарт, и поддерживает в этом вопросе технических судей или судей на поворотах при условии, что он может безошибочно оценить ситуацию со своего места. Руководитель этой группы – старший судья на финише.

Судья на повороте.

Судья на повороте подчиняется старшему судье на финише. Он следит за правильным выполнением поворотов на отведенных ему дорожках. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, он показывает пловцам количество оставшихся отрезков.

Технические судьи.

Технические судьи непосредственно подчиняются главному судье. Они следят за правильным выполнением соответствующего стиля плавания и помогают судьям на поворотах осуществлять их функции. Если судьи на финише и поворотах, а также технические судьи замечают нарушение правил в той области, за которую они отвечают, то они немедленно должны подать главному судье письменное заявление об этом.

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Таблица №26

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	38	40	44	54	66	67
4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	33	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для базового уровня

Таблица №27

№п п	Разделы спортивно й подготовк и	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Общая физичес- кая подготовк а	12	13	14	17	21	21
2.	Специаль ная тех- ническая подго- товка (избранны й вид спорта)	12	12	14	17	21	21
3.	Соревно- вания и контроль- ные испы- тания	12	12	13	17	20	21
4.	Медицин- ское обследо- вание	2	3	3	3	4	4
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	66	67
6.	Форма контроля	промежуточ ная аттестация	промежуточ ная аттестация	промежуточ ная аттестация	промежуточ ная аттестация	промежуточ ная аттестация	промежуточ ная аттестация

3.7. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений;
- повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям плаванием.
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по плаванию, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Методические материалы по предметной области «вид спорта» углубленного уровня

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе плавания целесообразно ориентироваться на виды выносливости. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 секунд. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако, мощность работы и предельное время ее выполнения взаимосвязаны довольно тесно, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции. Так, если спринтер-кролист проплывает 50 метров за 25 секунд и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45 секунд будет нагрузкой IV зоны.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Таблица №28

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 метров, но для спринтеров, выступающих на 50 метров, средневикиков и стайеров (800-1500 метров) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Таблица №29

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции, м
V	менее 30 сек.	пульс не учитывается	не учитывается	10-50
IV	0,5-4,5 мин.	4	9 и более	50-400
III	4,5-15 мин.	3	6-8	400-1200

II	15-30 мин.	2	4-5	1200-2000
I	более 30 мин.	1-1	менее 4	более 2000

Значение ЧСС (уд./мин.) для пульсовых режимов

Таблица №30

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	свыше 185

В последнее время появились рекомендации о более тонкой дифференциации нагрузки. При этом обычно речь идет о делении некоторых из указанных пяти зон (прежде всего III и IV) на отдельные подзоны (Граничные значения параметров для выделения подзон имеются в учебнике «Спортивное плавание» [1996]. Это связано с тем, что для каждого источника энергии имеются границы по предельному времени, в рамках которых его метаболическая производительность достигает максимальных значений. При увеличении времени упражнения мощность несколько снижается, но увеличивается его емкость - общее количество энергии, производимой данным механизмом.

Такое деление имеет смысл для пловцов высокого класса при условии прямых физиологических и биохимических измерений, поскольку на граничные значения параметров в некоторой степени влияют специализация (спринтер/стайер) и уровень тренированности. Кроме того, еще нет достаточно обоснованных рекомендаций по планированию нагрузок в годичном цикле у различных спортсменов с учетом подзон. Поэтому в данной программе используется традиционная 5-зонная классификация.

Краткая характеристика упражнений.

1. Зона V (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 секунды и удерживается до 6-8 секунд. При работе продолжительностью до 10 секунд такая система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и аденозинтрифосфата натрия). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25 метров) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны, как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 метров с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 минут – отрезки до 50 метров. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

2. Зона IV (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 минут главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 минут ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше - емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и

емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 метров) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 метров) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с интервалом 5-20 секунд, 1-3 x (4 x 50) с интервалом 5-10 секунд; отдых между сериями 5-10 минут.

Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4x100), или 4-8 x 50 с интервалом 5-15 секунд, 1-5 x (4x25) с интервалом 5-10 секунд, 2-4 x (4x50) с интервалом 5-15 секунд; отдых между сериями 3-7 минут.

Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 метров или 2-4 отрезка по 100 метров).

3. Зона III (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия).

Работа продолжительностью от 4 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 минут) и аэробно-анаэробную 8-15 минут). Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 метров), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 метров) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки отрезках 25-200 метров.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 секунд).

Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 метров в виде: 3 x 100 метров с

интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 метров с интервалом 60-70% + 1x 200 метров с инт. 70-75% + 3x100 с интервалом 75-80% + 3 x 100 метров с интервалом 80-85% + 3 x 100 метров с интервалом 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

4. Зона II (преимущественно аэробная направленность воздействия).

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО).

Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменного-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 метров, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 метров) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8—11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом, как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

5. Зона I (аэробная направленность воздействия).

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 минут. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменного-дистанционный методы на

дистанциях от 2000 до 5000 метров, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 метров) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I-III.

Требования федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 года №41. Он разработан на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года №607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На титульном листе программы спортивной подготовки указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название программы спортивной подготовки;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана программа спортивной подготовки;
- срок реализации программы спортивной подготовки;
- год составления программы спортивной подготовки.

1.2. В пояснительной записке программы спортивной подготовки дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть программы спортивной подготовки должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на

этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание;

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание;

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание;

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть программы спортивной подготовки должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования программы спортивной подготовки должна включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание;

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения программы спортивной подготовки должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки формируется организацией, осуществляющей спортивную

подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта плавание.

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта плавание, с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

2.2. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2.3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе спортивной подготовки планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

5. Результатом реализации программы спортивной подготовки является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- 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 дальнейшей спортивной подготовки.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта плавание.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта плавание определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

9. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

10. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

11. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

13. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

14. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание «мастер спорта России».

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

18. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

19. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

20. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

20.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года N 916н, в том числе:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

20.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

20.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц,

осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы спортивной подготовки.

21. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Формирование мотивации к занятиям плаванием

Занятия спортом закаляют характер, воспитывают такие качества как целеустремленность, психологическая стойкость, стрессоустойчивость, командный дух и воля к победе. А эти качества особенно значимы в современном мире, требующем максимальной концентрации и самоотдачи. Зная все это, взрослые стараются отдать свое чадо в спортивную секцию. И поначалу ребенок обычно с удовольствием посещает тренировки. А спустя некоторое время категорически отказывается туда ходить. Обычно отказ от занятий спортом происходит в течение первых шести месяцев занятий. Причина – в недостаточной мотивации ребенка. Не получив нужных установок, ребенок, сталкиваясь с трудностями (а спорт – всегда трудно), не готов их преодолевать, а потому идет по пути наименьшего сопротивления, оставляет все трудности, а заодно возможность вырасти здоровым, гармонично развитым человеком. Что делать? Мотивировать свое чадо к занятиям спортом. Мотивационная сфера спортсмена является важной стороной психологии личности.

Мотивация — это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность. Мотивация спортивной деятельности — это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Применительно к процессу многолетней подготовки мотивация спортсмена должна включать осознанное желание, сформированное в виде четкой цели, высокую вероятность ее достижения при условии выполнения тренировочной работы, необходимой для повышения своих возможностей. На начальных этапах занятий плаванием у спортсменов мотивы недостаточно осознаны и преобладают такие нестойкие их формы, как влечения, желания, стремления. По мере роста спортивного мастерства у пловцов начинают доминировать осознанные формы мотивов - убеждения, ценностные ориентации, чувство долга. Поэтому важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих воспитанников.

Основные потребности и мотивы, побуждающие детей и подростков к многолетним занятиям спортивным плаванием, к взаимодействиям в спортивном коллективе:

- 1) потребность в движении;
- 2) потребность в общении, потребность быть частью коллектива;
- 3) потребность в доброжелательности, внимании, чуткости, симпатиях;
- 4) потребность во внутренней уверенности, душевном равновесии;
- 5) потребность в самоуважении, чувстве собственного достоинства;

- 6) потребность в достижении успеха, самовыражения в спорте;
- 7) потребность в одобрении, общественном признании своих спортивных успехов другими людьми;
- 8) потребность в познавательной деятельности.

Кроме перечисленных выше существует масса других потребностей, а также мотивов спортивной деятельности, которые необходимо принимать во внимание в работе с юными пловцами.

Это устремления:

- 1) быть похожим на выдающегося спортсмена;
- 2) быть не хуже других ребят в группе;
- 3) укрепить здоровье, стать сильным, ловким;
- 4) закалить волю, переделать характер, стать стойким;
- 5) обладать материально-спортивными ценностями (значком, медалью, спортивной формой);
- 6) получать впечатления от поездок в спортивный лагерь, на соревнования в другой город и так далее.

Мотивы приобщения к спортивной деятельности:

- 1) стремление к личностному совершенствованию;
- 2) стремление к личной славе;
- 3) выполнение долга перед коллективом;
- 4) понимание общественной значимости спорта.

Психологи выявили четыре основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей: общение в коллективе, отношение к тренеру, собственно занятия спортом, и внутренировочная деятельность.

Для детей в любом возрасте крайне важно общение и позитивное отношение коллектива к нему. Если в спортивной секции ребенок быстро подружится с ровесниками, найдет близких ему по духу ребят, то с большой долей вероятности можно предсказать, что ребенок надолго задержится в спортивной секции. Психологический климат в коллективе также очень важен. Там, где царят уважительные отношения, поддержка, отсутствуют насмешки над слабыми, дети достигают больших результатов.

Важным является отношение к тренеру. Для ребенка тренер – это олицетворение родителя в спортивном зале. И если тренер вызывает глубокое уважение, его ребенок с удовольствием слушается, подчиняется, то это хороший побудительный мотив. И, наоборот, чересчур жесткий тренер, не знакомый с особенностями детской психологии, старающийся добиться результатов любым способом, может убить в ребенке желание заниматься спортом.

Разумеется, ребенку должен нравиться тот вид спорта, которым он занимается. Хотя, есть исключения, когда нелюбимый вид спорта заменяется другим – и ребенок достигает больших результатов. Нередки случаи, когда, например, малоизвестный бесперспективный хоккеист становился успешным фигуристом. Или атлет – многоборцем. Вообще вся деятельность, связанная с занятием спортом, должна вызывать у ребенка положительные эмоции. Поездки на соревнования, экскурсии, участие в мероприятиях, например, на городских праздниках с показательными выступлениями – все это помогает удерживать в спортивных секциях многих ребят.

И все-таки, как предотвратить преждевременный уход пловца из спорта? Все заключается в педагогическом мастерстве тренера, а не в раннем начале занятий по плаванию. Положение тренера позволяет ему действовать таким образом, чтобы при достижении той или иной цели юный спортсмен всегда чувствовал положительное «психологическое подкрепление» (в виде похвалы или одобрения). Упрек же, наказание, неодобрение играют отрицательную роль. Часто разочарование вызвано слишком большой надеждой пловца достигнуть того, на что он, в сущности, не способен. Такая надежда появляется под влиянием родителей, тренеров и друзей по команде и также может носить положительный или (что чаще) отрицательный характер.

Важно чтобы юный пловец всегда реально относился к целям, которые ставит перед собой. Тренер, родители или друзья, которые безответственно заставляют ребенка поверить, что он должен делать то, что фактически сделать не в состоянии, оказывают вредное влияние на юного пловца. Тренер должен так построить свою работу, чтобы каждый ребенок чувствовал, что плавание для него полезно. Тренер может говорить о значении физической подготовленности и о преимуществах, получаемых от тренировок.

Как только ребенок начал заниматься плаванием, само посещение тренировок может стать для него внутренним вознаграждением. Но самым ценным поощрением - спортивный успех пловца. Для тренера очень важно хорошо знать своих воспитанников и к каждому из них иметь индивидуальный подход. В подготовительном периоде важно приучать пловца сознательно относиться к своей тренировке, в частности активно выполнять намеченные на данный день упражнения.

Задача тренера - разъяснить спортсмену необходимость укреплять свою волю, побудить его самостоятельно работать на воспитание характера. Движущим мотивом здесь является достижение высокого спортивного мастерства, высоких спортивных результатов, совершенствование своего характера, волевых качеств, которые нужны каждому человеку не только в спорте, но и в жизни, в работе.

Официальные правила соревнований по плаванию, правила судейства

Официальные правила соревнований по плаванию разработаны в полном соответствии с «Правилами Международной федерации плавания» (ФИНА) на 2005-2009 гг. и Правилами «Европейской лиги плавания» (ЛЕН).

Организация, проводящая соревнования (далее по тексту – ОПС) назначает организационный комитет (при необходимости) и судейскую коллегию. Организационный комитет наделяется правом решать все вопросы, не входящие в компетенцию рефери, судей или других официальных лиц и давать указания, применительно к любым случаям, согласуясь с этими Правилами.

Проведение всероссийских соревнований осуществляется Оргкомитетом и главной судейской коллегией, утверждаемой Президиумом ВФП при утверждении календаря на следующий год. Главная судейская коллегия на всероссийских соревнованиях включает в себя: 2 рефери, главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи (до 4-х человек).

Плавательный бассейн и техническое оборудование перед соревнованиями должны быть тщательно осмотрены и приняты главным судьей соревнований. В Оргкомитете проводимых соревнований должны быть соответствующие документы, подтверждающие факт приемки спортооружения перед проведением соревнования.

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, с ведома органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации.

В состав судейской коллегии входят: два рефери, главный судья, заместители главного судьи (в том числе, по медицинскому обеспечению - врач), главный секретарь и его заместитель, секретари, судья-координатор, стартеры, судья у шнура фальстарта, судьи на финише, судьи по технике плавания, старший судья-секундометрист и его помощник, судьи-секундометристы, судьи на поворотах, судьи при участниках, судьи-информаторы, судьи по награждению, судьи по допинг-контролю.

1. Рефери должен осуществлять контроль и руководство всеми членами судейской коллегии, утверждать их назначение и инструктировать по всем специальным вопросам или

особенностям правил, относящихся к проводимым соревнованиям. Он должен решать все вопросы, возникающие при проведении соревнований, окончательное урегулирование которых не предусмотрено правилами соревнований.

Рефери должен проверять готовность судейской коллегии к проведению соревнований; перед каждым заплывом, определив его готовность, давать команду на старт.

2. Главный судья должен заблаговременно проверить готовность места проведения соревнований, соответствующего оборудования и инвентаря. Принять меры по обеспечению безопасности участников и зрителей соревнований. Совместно с врачом, комендантом и администрацией спортивной базы он несет ответственность за здоровье участников соревнований (травмы в результате неисправности или непригодности оборудования; нарушения установленного порядка и дисциплины; нарушения температурного и химического режимов воды и тому подобное.).

Главный судья должен распределить судей по отдельным участкам работы и контролировать выполнение ими своих обязанностей.

3. Заместители главного судьи работают по его указаниям; в отсутствие главного судьи один из них заменяет его.

4. Судья-координатор должен организовать и контролировать взаимодействие бригад (участков) судейской коллегии и технических служб бассейна. Основная его задача - обеспечение соблюдения регламента (расчетного графика) проведения соревнований.

5. Стартер должен заблаговременно проверить правильность нумерации дорожек, он должен установить платформу на боковой стороне в пределах 5 метров от стартового края бассейна. Если используется звуковой сигнал, система должна быть им проверена, по меньшей мере, за 30 минут до первого заплыва, для того, чтобы сделать необходимые усовершенствования или ремонт. Система должна быть перепроверена вместе с хронометристами перед началом соревнований с тем, чтобы секундометристы могли хорошо видеть и/или слышать стартовый сигнал, а пловцы - слышать его. Если применяется световой сигнал, стартер должен сделать так, чтобы все хронометристы видели сигнал. Необходимо проверить звуковой сигнал при фальстарте. Главное правило при пользовании любой звуковой системой - всегда иметь дублирующую систему, как правило - пистолет.

6. Судья у шнура фальстарта должен сбрасывать на воду фальстартовый шнур в тех случаях, когда рефери или стартером был подан сигнал фальстарта, и участников необходимо вернуть обратно на стартовый плот.

7. Старший судья на финише должен указать каждому судье на финише его местонахождение и определяемые им места пловцов.

Количество судей на финише может быть различным в зависимости от масштаба соревнований и числа дорожек в бассейне. Судьи на финише занимают места, по возможности на возвышении, на одной линии с финишем, откуда ясно видны дистанция и линия финиша, при условии, если они не работают с полуавтоматическим регистратором мест, когда они, находясь у назначенной им дорожки, регистрируют финиш пловца нажатием кнопки.

8. Судьи по технике плавания должны находиться на каждой боковой стороне бассейна (на международных соревнованиях – на каждой стороне бассейна). Должны следить за соблюдением пловцами установленных правилами соревнований требований к технике плавания, установленных для тех способов, по которым проводится заплыв, а также контролировать выполнение пловцами поворотов и финиша, помогая судьям на повороте. Судье по технике лучше всего выполнять свои обязанности, идя за пловцом на одной линии или чуть

сзади. Судье следует передвигаться с такой скоростью, чтобы оставаться на одном уровне с пловцами. Если заплыв начинает растягиваться, то судье следует занять положение немного впереди отстающих пловцов.

9. Старший судья на повороте должен обеспечить выполнение судьями на повороте своих обязанностей в течение соревнований. Судьи на поворотах должны следить за соблюдением участниками соответствующих правил поворота от начала последнего гребка руками перед касанием и заканчивая завершением первого гребка руками после поворота.

10. Старший судья-секундометрист перед началом соревнований должен организовать проверку точности хода секундомеров (на которые должны быть в наличии аттестаты о поверке), составив затем о результатах проверки акт, инструктировать и распределять судей-секундометристов по дорожкам, за которые они ответственны, назначив на каждой старшего (при трех секундометристах), проверять умение секундометристов работать с секундомерами. На крупных соревнованиях на каждую дорожку назначаются по три секундометриста, на других соревнованиях - по одному. Если не используется автоматическая система регистрации, должны быть назначены дополнительно два секундометриста, для фиксации времени первого финишировавшего пловца. На столе у старшего секундометриста должен находиться резервный секундомер, включаемый по каждому стартовому сигналу.

11. Судьи при участниках должны предупреждать спортсменов о времени старта, готовить участников очередного заплыва, проверяя их фамилии по стартовому протоколу (карточкам участников) и соответствие внешнего вида спортсменов правилам соревнований, организованно выводить участников заплыва к месту старта. Запрещается изменять номера дорожек участников заплыва в карточках, без согласования с секретариатом.

12. Судья-информатор должен прибыть заранее и удостовериться в исправности аппаратуры, ознакомиться с правильным произношением имен пловцов, тренеров, официальных лиц и так далее. Информатор должен хорошо знать и правильно произносить имена, фамилии, названия федераций, клубов и аббревиатур. Информатор должен присутствовать на разминке, напоминая участникам о предстоящих процедурах и так далее. Информатор должен иметь в своем распоряжении стартовые протоколы, программу, расписание и перечень специальных объявлений. Информатор должен проверить присутствие приглашенных официальных лиц и быть уверенным, что национальные гимны готовы и будут исполнены в нужной последовательности.

13. Судьи по награждению в соответствии с положением о данных соревнованиях должны готовить необходимую атрибутику для награждения (флаги команд-участниц, дипломы, медали, жетоны и т.п.), проверить готовность пьедестала почета и флагштоков, а также необходимых фонограмм у радиста, поддерживать связь с секретариатом, судьей-информатором, судьей-координатором, радистом, комендантом. Один из судей по награждению назначается старшим.

14. Судья по допинг-контролю должен в соответствии с регламентом забора проб вручать карточки-извещения участникам, назначенным на допинг-контроль.

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению. Он несет ответственность за здоровье участников во время соревнований.

Комендант соревнований совместно с администрацией спортивной базы отвечает за своевременную подготовку мест соревнований. Он должен подготовить места для участников, судей и зрителей, обеспечив их всем необходимым, по указанию главного судьи и

представителя ОПС, а также обеспечить выполнение работ по соответствующему художественному оформлению бассейна.

Главный секретарь должен вести протоколы заседаний судейской коллегии, готовить все материалы и документацию для проведения соревнований (принять технические заявки, картотеку при ее наличии, провести жеребьевку участников, подготовить стартовый протокол, при работе без карточек получить от представителей команд списки спортсменов с указанием их крупнейших побед), выпускать текущие и итоговые результаты соревнований, составлять технический отчет о соревнованиях.

Правила проведения соревнований.

1. Старт в заплывах вольным стилем, брассом и баттерфляем и комплексным плаванием осуществляется прыжком. После продолжительного свистка рефери пловцы должны встать на стартовые тумбочки и остаться там. По команде стартера «На старт!» они должны немедленно принять неподвижное стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал - сирена (выстрел, свисток). Стартовым сигналом также может служить команда «Марш!» и одновременно резкое опускание флага маховым движением вниз.

2. Плавание вольным стилем.

Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции. Исключением являются комплексное плавание и комбинированная эстафета, в которых вольный стиль – это любой другой способ, кроме способа плавания на спине, брасса и баттерфляя.

Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

3. Плавание способом на спине.

Перед стартовым сигналом пловцы должны занять исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять на краю сливного желоба или упираться в него пальцами запрещено.

После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться от стенки (поворотного щита) и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° включительно. Положение головы не регламентируется.

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки его голова должна разорвать поверхность воды.

При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки. На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении

на спине.

4. Плавание способом брасс.

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наискорейшей части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз во время или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

5. Плавание способом баттерфляй.

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжение всего заплыва.

Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

6. Комплексное плавание и эстафетное плавание.

В комплексном плавании спортсмен должен преодолеть дистанцию четырьмя способами, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующем порядке: баттерфляй, на

спине, брасс и вольный стиль. Завершение каждой четверти дистанции должно выполняться по правилам финиша данного способа плавания.

В комбинированной эстафете спортсмены должны проплыть дистанцию четырьмя способами в следующем порядке: на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль.

Каждый участник эстафеты должен финишировать в соответствии с правилами данного способа плавания.

7. Прохождение дистанции.

Спортсмен, участвующий на дистанции один, должен проплыть всю дистанцию, для того, чтобы его результат был засчитан.

Пловец должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.

Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна. Поворот должен быть сделан от стенки, делать шаг или отталкиваться ногами от дна бассейна не разрешается.

Пловец, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем или на этапе вольного стиля в комбинированной эстафете, не дисквалифицируется, если он не идет и не отталкивается от дна.

Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.

Пловец, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, должен быть дисквалифицирован. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве; если это произошло в финале (полуфинале) - вынести решение о повторном розыгрыше финала (полуфинала). Если это нарушение совершено намеренно, то рефери должен доложить о нем представителю ОПС и представителю Федерации, членом которой является нарушитель.

Во время соревнований пловцам не разрешается использовать или надевать какие-либо приспособления, увеличивающие скорость, плавучесть или выносливость (такие, как перчатки с перепонками, ласты и так далее.). Разрешается надевание защитных очков.

Любой пловец, не являющийся участником проходящего заплыва и вошедший в воду до завершения заплыва всеми участниками, должен быть отстранен от дистанции.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №31

№ пп	Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Участники (уровень)	Ответственный
Городские					
1.	Традиционный турнир по плаванию «Юный пловец»	январь	г. Новочебоксарск	углубленный	Администрация города Новочебоксарска
2.	Турнир по плаванию на	март	г. Алатырь	углубленный	Отдел ФКиС администрации

	призы Виталия Лаврентьевича Кацай – ветерана спорта, первого тренера по плаванию г. Алатыря				города Алатырь
3.	IV традиционные соревнования по плаванию «ВЕСЕННИЕ СТАРТЫ» на призы компании «Новая реальность»	апрель	г. Шумерля	углубленный	МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»
Республиканские					
1.	Республиканский турнир по плаванию памяти Петрова В. А	январь	г. Алатырь	углубленный	Отдел ФКиС администрации города Алатырь
2.	Традиционные открытые республиканские соревнования по плаванию «СПОРТИВНЫЕ ГОРИЗОНТЫ» НА ПРИЗЫ ГТРК «ЧУВАШИЯ»	февраль	г. Чебоксары	углубленный	Минспорта Чувашии
3.	Республиканские соревнования по плаванию в зачет XX Спартакиады школьников на Кубок Главы Чувашской Республики 2019-2020 учебного года	декабрь-март	по назначению	углубленный	Минспорта Чувашии
4.	Летний, зимний Чемпионат и первенство Чувашской Республики по плаванию	Апрель-май, ноябрь	по назначению	углубленный	Минспорта Чувашии
Российские					

1.	Первенство Приволжского федерального округа по плаванию	по календарному плану Минспорта России	по назначению	углубленный	Минспорта России, Минспорта Чувашии, Федерация плавания Чувашской Республики
----	---	--	---------------	-------------	--

Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

Таблица №32

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44

Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

Таблица №33

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Общая физическая подготовка	18	21
2.	Специальная физическая подготовка	18	21
3.	Специальная техническая подготовка	18	21
4.	Соревнования и контрольные испытания	18	21
5.	Медицинское обследование	4	4
ИТОГО часов в год		76	88
Форма контроля		промежуточная аттестация	итоговая аттестация

3.8. Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами плавания и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества по плаванию средствами других видов спорта и подвижных игр;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта, который является доступным средством физического воспитания различных возрастных групп населения. Это вид спорта, которым можно заниматься практически всю жизнь: дети уже с шестинедельного возраста способны осваивать азы плавания, взрослые могут продолжать занятия до глубокой старости

Основные задачи подвижных игр применяемых на занятиях по плаванию на воде:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать обучающимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Для общефизической подготовки пловца используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, а также игры для овладения техникой ведения, передач, бросков, приёма и ловли мяча, что особенно важно ватерполистам. Пловцам рекомендуются и спортивные игры по упрощённым правилам. Игровой метод, в силу присущих ему особенностей, является методом совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы связки и суставы.

Несмотря на всё богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

Методика проведения подвижных игр на воде определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Значительное место в начальной подготовке пловца, а также на последующих этапах занимают игры, проводимые в воде. Одни из них - для новичков, осваивающих водную среду, проводятся в неглубоком месте и содержат простые задания. Другие применяются в занятиях со спортсменами, совершенствующимися в плавании, и направлены на закрепление скоростно-силовых качеств, воспитание специальной техники спортивных и прикладных способов ныряния, транспортировки на воде и прочее.

В содержание игр для новичков входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь:

- А) погружение в воду с передвижением по дну;
- Б) всплытие и лежание на воде;
- В) выдох в воду, открывание глаз в воде;
- Г) скольжение по воде, прыгивание в воду и ныряние.

В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине по грудь и более, включается проплывание отрезков:

- С помощью ног без помощи рук;
- С помощью рук без помощи ног;
- С наименьшим количеством гребков;
- С доской в руках и доской зажатой между ногами;
- Со спортивными и прикладными способами ныряния, транспортировкой;
- С мячом (для мальчиков, юношей как подготовительные к освоению игры в водное поло);
- Игры с элементами фигурного плавания с ластами и без ласт (для девочек и девушек).

Игры организуются также в паузах во время тренировок с большим объёмом нагрузки в воде, а также в конце тренировок для эмоциональной разрядки и активного отдыха.

Пример игры.

Наименование игры: «Водолазы».

Преимущественный вид движений входящий в игру: подводное плавание, ныряние, собирание предметов со дна.

Какие двигательные навыки развиваются в игре: навык задержки дыхания, навык плавания с открытыми глазами, ориентирования под водой, навык быстроты передвижения.

Какие физические качества воспитываются в игре: смелость, ловкость, быстрота координации, гибкость.

Какие общие морально-волевые качества могут воспитываться в игре: внимание, решительность, терпение, целеустремлённость, быстрота реакции, быстрота ориентировки.

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, «Волк во рву», в которой дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например «К своим флажкам», «Пустое место». В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные

движения.

В возрасте 10-15 лет большой интерес подростки проявляют к командным играм. У них хорошо используются игры, подготовительные к спортивным, и спортивные игры. Подростки любят тренировать отдельные навыки, необходимые для спорта. Они понимают их пользу и с увлечением играют в игры с мячом, подготовительные к различным видам спорта. Подростки любят строгое объективное судейство и стремятся честно соблюдать правила игры. Характерна для обучающихся этого возраста склонность к переоценке своих сил. Нередко проявляется неустойчивость поведения, большая впечатлительность. Широко применяют соревнования по подвижным играм в виде эстафет с преодолением полосы препятствий

Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Таблица №34

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.4
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	18	18	18	20	23	25	25	29
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	12	13	13	15
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов							
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней

Таблица №35

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Подвижные игры для развития силы	5	5	5	5	6	6	6	7
2.	Подвижные игры для развития	5	5	5	5	6	6	6	7

	быстроты								
3.	Подвижные игры для развития выносливости	4	4	4	5	7	7	7	8
4.	Подвижные игры для развития гибкости	4	4	4	5	6	6	6	7
Итого часов в год		18	18	18	20	25	25	25	29
5.	Форма контроля	контрольные игры							

3.9. Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня.

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня являются:

- освоение юными спортсменами методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию.

Методические материалы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится углубленном уровне в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий (самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам), массовых соревнований в качестве судей.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в плавании.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
5. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки.
6. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
7. Судейство на учебных соревнованиях в своей группе (по упрощенным правилам).

Второй год.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы плавания на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на учебных соревнованиях в качестве хронометриста.
4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

6. Судейство на соревнованиях среди общеобразовательных школ, в своей спортивной школе по плаванию. Выполнение обязанностей судьи.

7. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

8 Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению спортивному плаванию всеми способами.

9. Проведение соревнований по плаванию среди общеобразовательных школ, в своей спортивной школе по плаванию. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря, составление календаря игр.

Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Таблица №36

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	29
4.	Общее количество занятий в год	13	15
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольного тестирования	
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

Объем учебной нагрузки по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня

Таблица №37

№ пп	Разделы подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Планирование тренировочного занятия и составление конспекта тренировочного занятия	8	9
2.	Организация и проведение судейства соревнований школьного уровня	8	9
3.	Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера	9	11
Итого часов в год		25	29
4.	Форма контроля	тестирование	

3.10. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества в плавании;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Плавание – это способность человека держать равновесие в воде, то есть владеть навыками плавания и осуществлять в воде передвижение.

Основные навыки в плавании, которыми необходимо овладеть юным спортсменам.

1. Мышечно-суставная чувствительность.

При направленном развитии мышечно-суставной чувствительности следует ориентироваться на разнообразие упражнений, широкую вариативность их динамических, пространственно-временных характеристик и необходимость вовлечения в работу конкретных мышц и суставов. Следует отметить избирательность формирования мышечно-суставной чувствительности в строгом соответствии с контингентом занимающихся, а именно студентов основной и специально-медицинской группы плавания.

2. Моторная память.

Моторная память обеспечивает проявление координационных способностей в разнообразных условиях учебно-тренировочной деятельности, воспроизведение наиболее эффективных движений при дефиците времени, пространства, в состоянии утомления. Именно наличие многочисленных заготовок в моторной памяти предопределяет быстрые и эффективные действия в условиях, когда центральная нервная система не успевает переработать информацию.

3. Внутримышечная и межмышечная координация.

Внутримышечная и межмышечная координация – это способность быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц, обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов, быстрый и эффективный переход мышц от напряжения к расслаблению.

4. Состояние механизма нервно-мышечной передачи импульса.

Эффективность такой координации проявляется в оптимальном взаимодействии мышц, целесообразной активации и деактивации двигательных единиц отдельной мышцы. Совершенствование процессов передачи импульсов, повышающих эффективность межмышечной и внутримышечной координации, в значительной мере влияет на уровень развития и способность к реализации всех двигательных качеств и технико-технических элементов. Для повышения эффективности нервно-мышечной передачи используется многообразие и взаимосвязь двигательных действий, режимов сокращения и расслабления мышц, способов нервной регуляции и контроля эффективности двигательных действий и проявляемых физических качеств. Диапазон активации двигательных единиц во многом зависит, от эффективности протекания процесса совершенствования меж- и внутримышечной координации, по средствам увеличения объема, разнообразия и интенсивности двигательных действий.

Рабочая программа по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица №38

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42	
3.	Общее количество часов в год	17	15	21	24	30	34	25	29	
4.	Общее количество занятий в год	9	8	11	12	15	17	13	15	
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов								
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							итоговая аттестация	

Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней

Таблица №39

№ пп	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Упражнения для развития координационных способностей	4	3	4	5	6	7	5	5
2.	Упражнения для развития силовых способностей	3	3	4	5	6	6	5	6
3.	Упражнения для развития скоростных способностей	3	3	4	5	6	7	5	6
4.	Упражнения для развития базовой и специальной	4	3	5	5	6	7	5	6

	выносливости								
5.	Упражнения для развития специальной гибкости	3	3	4	4	6	7	5	6
Итого часов в год		17	15	21	24	30	34	34	29
6.	Форма контроля	контрольные старты							

3.11. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Таблица №40

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Лопатки для плавания	штук	20
5.	Поплавки-вставки для ног	штук	20
6.	Свисток	штук	3
7.	Секундомер	штук	4
8.	Скамейки гимнастические	штук	5

Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Таблица №41

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3

2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	23	25	25	29
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	12	13	13	15

Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней

Таблица №42

№ пп	Разделы подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Спортивное и специальное оборудование в плавании	4	3	3	4	4	5	5	6
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию в плавании	3	3	3	3	4	5	5	6
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта) на суше	3	3	3	3	5	5	5	6
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	3	2	3	4	5	5	5	6
5.	Судейское оборудование и инвентарь в плавании	3	2	3	3	5	5	5	5
Итого часов в год		16	13	15	17	23	25	25	29
6.	Форма контроля	контрольное тестирование							

3.12. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в плавании.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-пловцов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у пловцов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность

максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям плаванием и высоким спортивным достижениям.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивного учреждения. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3.12. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях по плаванию

1. Общие требования.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Должны неукоснительно соблюдаться установленные правила поведения.

1.3. Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя. Опоздавшие на занятия не допускаются.

1.4. В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о помощи.

1.5. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель.

1.6. Занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих.

1.7. Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к бортику. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать себя на мелкое место.

1.8. Студенты должны внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

1.9. Вход в воду осуществляется с разрешения тренера-преподавателя.

1.10. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

2. Требования безопасности перед началом и после занятий по плаванию.

2.1. Перед началом занятий по плаванию следует выполнять следующие правила:

- перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 минут;

- каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;

- перед началом занятий занимающийся должен тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что даётся 10 минут;

- после занятий разрешается мыться не более 3-5 минут;

- категорически запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;

- плавать в бассейне разрешается в резиновых шапочках;

2.2. По окончании занятий по плаванию следует:

- при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений;

- выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо, вымыться в душевой;

- строго запрещается заходить в бассейн после окончания занятий.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №43

Разделы плана	Содержание работы	Уровни сложности	Ответственные
сентябрь			
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России. 2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	все	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций»	все	зам. директора по УСР
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований	базовый уровень 1-3 года обучения	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с детьми «Правила поведения в бассейне, игровом зале и на спортплощадке». 2. Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	1. Составление списка неблагополучных семей и детей «группы риска». 2. Дискуссионная	все	тренеры-преподаватели

	встреча «Подростковый бунт»		
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	все	тренеры- преподаватели, зам. директора по УСР, директор
октябрь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе»	все	тренеры- преподаватели, зам. директора по УСР
Эстетическое воспитание	Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	базовый уровень 1 года обучения	тренеры- преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм». 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	все	тренеры- преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!»	все	тренеры- преподаватели
Работа с родителями	1.Проведение родительского собрания. «Токсикомания среди подростков». 2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры- преподаватели
Профориентационная работа	1. Посещение тренировок СШ №9 по плаванию (г. Чебоксары)	все	тренеры- преподаватели
ноябрь			
Нравственное воспитание	1.Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». 2. ГТО	все	тренеры- преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Патриотическое	1.Участие в городских	все	тренеры-

воспитание	турнирах и мероприятиях, посвященных дню матери, Дню народного единства		преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». 2. Инструктаж по теме: «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	Базовый уровень 1-3 года обучения	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
декабрь			
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». 2. Беседа «Правила поведения на занятиях сухим плаванием»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от	выборочно	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР

	наркотиков»		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями» 2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
январь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему: «Развитие личности в подростковом возрасте»	углубленный уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 2. Беседа о вреде наркотиков	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска», профориентационная работа	Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	углубленный уровень	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей». 2. Индивидуальные беседы с родителями	базовый уровень	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
февраль			
Патриотическое воспитание	Участие в соревнованиях по	базовый уровень 3-6 года обучения	тренеры-преподаватели

	плаванию «ЗВЕЗДЫ ПОБЕДЫ»		
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов». 2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися «группы риска»	Посещение Шумерлинского краеведческого музея, музея достижений спортивной школы	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид»	углубленный уровень	тренеры-преподаватели
	2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
март			
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс пловца»	все	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта	все	тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения. 2. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для пловцов»	все	тренеры-преподаватели
Работа с обучающимися	1. Изучение условий воспитания в семье.	все	тренеры-преподаватели

«группы риска»	2. Профилактическая беседа «мифы о наркотиках»		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности».	углубленный уровень	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
	2. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на Чемпионат и первенство Чувашской Республики	выборочно	тренеры-преподаватели
апрель			
Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения. 2. Всемирный день здоровья	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» 2. Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)»	все	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Выезд в город Чебоксары на Чемпионат и первенство Чувашской	выборочно	тренеры-преподаватели

	Республики		
май			
Патриотическое воспитание	1.Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	все	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж на тему: «Правила поведения при пожаре». 2.Организация лекции «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами чемпионата Чувашской Республики по плаванию	все	тренеры-преподаватели
июнь			
Работа с родителями	1.Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года. 2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города. 3. Индивидуальные беседы с родителями	все	тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1.Беседы «Люблю родной край». 2. Товарищеский турнир, посвященный Дню России	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1.Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время». 2. Беседа «Правила поведения при	все	тренеры-преподаватели

	утечке газа»		
Работа с обучающимися «группы риска»	Разговоры с подростками о волнующих их вопросах	углубленный уровень	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	Базовый уровень	тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности

Таблица №44

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3x10 м, с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплыть дистанцию 200 м	проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	сумма баллов	

5.2. Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на углубленном уровне сложности для юношей

Таблица №45

Контрольные упражнения	Годы	
	1-ый	2-ый
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м	9	
Челночный бег 3x10 м, с	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка		
Статическая сила при имитации гребка на суше, кг	33	37
Сила тяги в воде на привязи	См. таблицу 49	
Наклон вперед, стоя на возвышение	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	40	40
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения, м	10	11
Время скольжения 9 м, с	7	6,7

Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
Спортивные результаты		
200 к/п	2.30,0	2.25,0
800 в кролем на груди, разряд	11.00,0	10.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	III-II	II-I

5.3. Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на углубленном уровне сложности для девушек

Таблица №46

Контрольные упражнения	Годы	
	1-ый	2-ый
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м	6	7
Челночный бег 3x10 м, с	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка		
Статическая сила при имитации гребка на суше, кг	26	28
Сила тяги в воде на привязи	См. таблицу №50	
Наклон вперед, стоя на возвышение	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), см	40	35
Технико-тактическая подготовка		
Длина скольжения, м	10	11
Время скольжения 9 м, с	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
Спортивные результаты		
200 к/п	3.06,0	2.47,0
800 в кролем на груди, разряд	13.50,0	12.08,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	II-I	I-КМС

5.4. Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части Программы

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий в бассейне, на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем (для базового и углубленного уровней сложности).

2. Состояние и развитие плавания в России. История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене. Достижения пловцов города Шумерля. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд пловцов на

соревнованиях (для базового и углубленного уровней сложности).

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям (для углубленного уровня сложности).

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек (для базового и углубленного уровней сложности).

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж (для углубленного уровня сложности).

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий плаванием. Оказание первой помощи при несчастных случаях (для базового и углубленного уровней сложности).

7. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений (для углубленного уровня сложности).

8. Планирование и контроль спортивной подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле (для углубленного уровня сложности).

9. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике плавания, о ее значении для роста спортивного мастерства (для базового и углубленного уровней сложности).

10. Правила соревнований, организация соревнований. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья-координатор, стартер, судья у шнура фальстарта, старший судья на финише, судья по технике плавания, старший судья на повороте, судья при участниках, судья информатор, судья по награждению, судья по допинг-контролю, главный секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований (для базового и углубленного уровней сложности).

5.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности (промежуточная аттестация)

Таблица №47

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на	Наклон вперед, стоя на

	возвышении	возвышении
--	------------	------------

5.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности (промежуточная аттестация)

Таблица №48

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг) пловцов-юношей

Таблица №49

Возраст, лет	Оценка в баллах	
	1	2
Кроль на груди (спринтеры)		
11	13,7-14,3	14,4-15,7
12	14,8-15,3	15,4-16,6
13	16,2-16,8	16,9-18,3
14	17,6-18,2	18,3-19,7
15	19,3-20,0	20,1-21,6
16	21,4-22,2	22,3-24,0
17-18	24,0-24,8	24,9-26,7
Кроль на груди (средневики и стайеры)		
11	13,2-13,8	13,9-15,2
12	14,2-14,7	14,8-16,0
13	15,5-16,1	16,2-17,6
14	16,9-17,5	17,6-19,0
15	18,5-19,2	19,3-20,8
16	20,4-21,2	21,3-23,0
17-18	22,7-23,5	23,6-25,4
Кроль на спине		
11	12,7-13,3	13,4-14,7
12	13,6-14,1	14,2-15,4
13	14,9-15,5	15,6-17,0
14	16,1-16,7	16,8-18,2
15	17,6-18,3	18,4-19,9

16	19,5-20,3	20,4-22,1
17-18	21,5-22,3	22,4-24,2
Брасс		
11	13,9-14,5	14,6-15,9
12	15,1-15,6	15,7-16,9
13	16,6-17,2	17,3-18,7
14	18,0-18,6	18,7-20,1
15	19,7-20,4	20,5-22,0
16	21,8-22,6	22,7-24,4
17-18	24,5-25,3	25,4-27,2
Дельфин		
11	13,0-13,6	13,7-15,0
12	14,1-14,6	14,7-15,9
13	15,5-16,1	16,2-17,6
14	17,0-17,6	17,7-19,1
15	18,7-19,4	19,5-21,0
16	20,8-21,6	21,7-23,4
17-18	23,5-24,3	24,4-26,2

Шкалы для оценки силы тяги на привязи (кг)

пловцов-девушек

Таблица №50

Возраст, лет	Оценка в баллах	
	1	2
Кроль на груди (спринтеры)		
11	13,6-14,1	14,2-15,3
12	14,1-14,5	14,6-15,6
13	14,9-15,5	15,6-16,9
14	15,7-16,3	16,4-17,7
15	16,6-17,2	17,3-18,7
16	17,8-18,5	18,6-20,1
17-18	19,5-20,2	20,3-21,9
Кроль на груди (средневики и стайеры)		
11	13,2-13,7	13,8-14,9
12	13,8-14,2	14,3-15,3
13	14,6-15,2	15,3-16,6
14	15,4-16,0	16,1-17,4
15	16,2-16,8	16,9-18,3
16	17,4-18,1	18,2-19,7
17-18	18,9-19,6	19,7-21,3
Кроль на спине		
11	12,6-13,1	13,2-14,3
12	13,2-13,6	13,7-14,7

13	13,9-14,5	14,6-15,9
14	14,6-15,2	15,3-16,6
15	15,4-16,0	16,1-17,5
16	16,3-17,0	17,1-18,6
17-18	17,9-18,6	18,7-20,3
Брасс		
11	13,8-14,3	14,4-15,5
12	14,3-14,7	14,8-15,8
13	15,1-15,7	15,8-17,1
14	15,9-16,5	16,6-17,9
15	16,9-17,5	17,6-19,0
16	18,1-18,8	18,9-20,4
17-18	19,9-20,6	20,7-22,3
Дельфин		
11	13,1-13,6	13,7-14,8
12	13,7-14,1	14,2-15,2
13	14,4-15,0	15,1-16,4
14	15,1-15,7	15,8-17,1
15	15,9-16,5	16,6-18,0
16	16,9-17,6	17,7-19,2
17-18	18,4-19,1	19,2-20,8

5.7. Итоговая аттестация обучающихся

Таблица №51

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее 5,3 м	не менее 4,5 м
Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с	не более 10 с
Прыжок в длину с места	не менее 170 см	не менее 155 см
Подтягивания на перекладине	не менее 6 раз	не менее 4 раз
2. Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Теоретическая подготовка	зачет	
4. Тренерская практика	зачет	
5. Судейская практика	зачет	

Необходимо выполнение не менее 80% нормативов по видам подготовки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Вангулов Алексей. Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
4. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
5. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
6. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
7. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.
8. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.
9. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 323 с.
10. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
11. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - 324 с.
12. Таормина, Шейла Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Шейла Таормина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 489 с.
13. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. - 124 с.

6.2. Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация плавания (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.swimming@ros.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.sport.cap.ru/>.
3. БОУ ДО «СШОР № 9 по плаванию» Минспорта Чувашии (Электронный ресурс). - Режим доступа: <http://www.plovec.cap.ru/>.
4. Министерство спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
6. БПОУ ЧР «Чебоксарское училище олимпийского резерва» Минспорта Чувашии (Электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.chssuor.cap.ru/>

