Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"
Дата: 2026.10.15 14:07:28 +10'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШОР «Дельфин»
_____ А.В.Дмитриский
«___» _____ 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПЛАВАНИЯ (ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

г. Хабаровск

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка стр. 3
II. Нормативная часть стр. 4
2.1. План тренировочной работы стр. 4
2.2. Календарно-тематическое планирование стр. 5

III. Методическая часть стр. 8
3.1. Теоретическая подготовка стр. 8
3.2. Физическая подготовка, ОФП стр. 8
3.3. Специальная физическая подготовка. стр. 9
Совершенствование техники плавания. Игры на воде
3.4. Медицинское обследование стр. 13
3.5. Соревнования стр. 13
3.6. Контрольные нормативы стр. 13
3.7. Тренерский контроль стр. 14
3.8. Методические материалы стр. 15
3.9. Построение кондиционной тренировки стр. 18
3.10. Примеры типовых занятий стр. 19

IV. Система контроля и зачетные требования стр. 20
- контрольные требования для зачисления в СОГ стр. 20
- обеспечение безопасности на занятиях в бассейне стр. 20

V. Информационное обеспечение стр. 22

VI. Материально-техническое обеспечение стр. 22

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе общеразвивающей программы по плаванию в области физической культуры и спорта по плаванию. Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах. В группу СОГ могут быть зачислены дети и взрослые, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания. Выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на другие этапы подготовки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах СОГ является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерстваМАУ ДО СШОР «Дельфин».

Актуальность программы:

Обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания и учет интересов юных пловцов в овладении навыками спортивного плавания на этапе начальной подготовки. Совершенствование навыков спортивного плавания. Необходимость дальнейшего спортивного отбора для формирования групп начальной подготовки.

Цель и задачи программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание, содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности
- привлечение детей и взрослых к занятиям плаванием, формирование

у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и
к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

• поиск талантливых в спортивном отношении детей и взрослых на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;

• создание системы тренерско-преподавательской работы, направленной на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, подготовка к поступлению в группы разных этапов спортивной подготовки.

Формы занятий:

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях;
- теоретические занятия (вформе бесед);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении 12 месяцев спортивного года, охватывают 36недель, т.е. 216 часов.

Режим тренировочной работы

Год обучения	Кол-во занимающихся	Максимальное кол-во часов в неделю	Возраст обучающихся
СОГ	10-25	6	от 7 лет до 24 лет

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Спортивный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. До конца спортивного года продолжается параллельно -последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания исовершенствование в ней.

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 учебно-тренировочные занятия отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается 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 совершенствования 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.

ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№	Разделы	часы
1.	Общая физическая подготовка	108
2.	Специальная физическая подготовка	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
	Всего часов за год:	**216**

2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПЛАВАНИЮ В СОГ

Темы занятий

1.Равномерный бег 100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде. Вхождениев воду. Гигиена, режим, питание пловца.

2.Равномерный бег на 100 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.

Погружение в воду с головой.Техника спортивного плавания, стартов,поворотов, передачи эстафет.

3.Погружение в воду с выдохом. Введение в вид спорта «Плавание». Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой).

4.Открывание глаз в воде. Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца.

5.Скольжение, движения для ног. Ходьба по дну бассейна, держась за руки,

без поддержки, с движениями рук.

6.Обучение технике плавания кроль на груди. Техника движения рук кролем на груди. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: Кто быстрее добежит».

7.Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Упражнения для освоения техники кроля на груди.8.Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений при плавании. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.

9.Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Специальные упражнения на дыхание. Кроль на груди.

10.Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой». Подвижные игры в воде.

11.Обучение технике плавания кроль на спине. Поворот «маятник», кроль на груди 50 м.

12.Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.

13.Старт, стартовый прыжок, скольжение. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине.

14.Поворот «маятник», кроль на груди 50 м. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).

15.Техника работы рук в кроле на груди. Тренировочные заданияпо психологической подготовке.

16.Техника работы ног в кроле на груди. Обучение техники плавания способом брасс. Улучшение общей координации движений.

17.Движения ног с плавательной доской 50 м. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости.

18.Движения ног без плавательной доски 25 м. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости.

19.Техника движения рук с плавательной доской в ногах. Обучение техники плавания брасс.

20.Техника движения рук с плавательной доской в ногах. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке.

21.Согласованные движения рук и ног в кроле на груди. Отработка согласованиядвижений техники брасс.

22. Стартовый прыжок, скольжение. Обучение сложно-координационным упражнениям.

23.Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 25 мкроль на груди.Кроль на груди 100 м.

24.Кроль на груди (на время) 25 м. Упражнение без доски: правой- левой рукойпо 25 метров, правой-левой рукой попеременно;правой - левой

рукой сдыханием в противоположную сторону.

25.Совершенствование техники рук в кроле на груди. Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках: плавание одной правойили левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукойпопеременно на шесть ударов ногами.

26. Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левойрукой из положения «стрелочка» попеременно.

27.Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положениярук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание «саженками».

28. Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди спомощью рук с колобашкой между ногами.

29. Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.

30.Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива:

50 м способом брасс.

31. ОФП. Бег на 60 метров. Упражнения для рук и ног в кроле на груди.

32.Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м.

33.Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2х25 м.

34. Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде.

35.Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления,правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.

36.Совершенствование техники ног в кроле на груди Развитие двигательныхкачеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ноги рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка.

37. Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м. Психологияспортсмена-пловца. Идеомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть»,внушение.

38.Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м. Согласованиеработы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.

39.Согласованные движения рук и ног в кроле на груди.

40.Развитие выносливости. Тренировочные задания длясовершенствованиядвигательных навыков (кроль на спине). Стартовый прыжок, скольжение.Правила соревнований.

41.Кроль на груди 100 м. Совершенствование техники плавания брасс.

42.Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (крольна груди). Развитие выносливости. Кроль на груди (на время) 25 м.

43.Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты.Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способомкроль на спине. Стартовый прыжок, скольжение. Сдача контрольных

нормативов.

44.Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м.Развитиевыносливости.

45.Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 4х25 м.Проплывание отрезков различной длины (25м., 50м., 100м.). Каждым способом вочередности: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди с малойинтенсивностью.

46. Подвижные игры на воде.

Ш. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Правила, организация и проведения соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 3. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОФП

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, сразличными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки,

упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, 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.

Акробатические упражнения

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.

Полу шпагат.

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

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «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.).

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

3.3.СПЕЦИАЛЬНАЯФИЗИЧЕСКАЯПОДГОТОВКА. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СТП (плавательная подготовка). ИГРЫ НА ВОДЕ

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди (пример)

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра;

обе у бедер), а также с доской в руках.

2.Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. 3.Стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

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

5.То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

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

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

8.То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9.То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)

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

2.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4.Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5.Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6.То же с лопаточками.

7.Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8.Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9.Плавание кролем на спине с «подменой».

10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой Д е л ь ф и н (пример)

1.Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2.Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку,

нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3.То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5.Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6.Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. Вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами,руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8.Руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:

а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать проносправой руки вперед; на второй -завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс (пример)

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед)с помощью движений ногамибрассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданнуюскорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянутывперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином сдвумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки заголовой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движенийногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепеннопридает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом,лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8.Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9.Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, коленисомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом иногами дельфином.

Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в водуруками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2.То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3.То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичныммаховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутойвперед.

4.То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховымдвижением выводятся вперед.

5.Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6.Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом вводу (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой спомощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем нагруди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходомк плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси(вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во времяскольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощьюног дельфином, выходом на поверхность и переходом кплавательнымдвижениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный вдиапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки срегистрацией пройденного расстояния (по голове).

Игры на воде

Игры и развлечения на воде.

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждогоиграющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющийсамостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры- основаны на определенной тематике: например,«Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений всоревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся наследующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
- игры с всплыванием и лежанием на воде.
- игры с выдохом в воду.
- игры со скольжением и плаванием.
- игры с прыжками в воду.

- игры с мячом (приложение 2).

Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

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

3.4. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

1) Плановое медицинское обследование (2 раза в год).

2) Медицинское обследование перед соревнованиями.

3) Тренерский контроль в процессе занятий

4) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивнойформой, инвентарём.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение -допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

3.5. СОРЕВНОВАНИЯ

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий СШОР «Дельфин» спортсмены СОГ могут принимать участие в соревнованиях СШОР при достаточной спортивной подготовленности, по согласованию с директором учреждения.

3.6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

•Прыжок в длину с места: толчком двух ног (стопы параллельны,носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги.Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

•Бросок набивного мяча (1 кг) Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя — одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение корпуса вперед, сопровождающее

произведенный бросок. Делается три попытки. Засчитывается лучший результат.

•Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»)

И.п. -упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

•Челночный бег 3 х 10м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность на суше:

•Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

•Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

•Подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность вводе:

•Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

•Обтекаемость (длина скольжения).

•Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

•Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия.

3.7. ТРЕНЕРСКИЙ КОНТРОЛЬ

Тренерский контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в концесезона). Его задачами являются:

-определение изменения физического развития, общей и специальнойподготовленности занимающегося;

-оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетоминдивидуальных особенностей темпов биологического развития;

-разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап

многолетнейспортивной подготовки.

Текущий контроль

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменениййфункционального состояния организма (каждодневных, еженедельных).

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановленияспортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнениюзапланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль

-Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочногоупражнения, серии упражнений и занятия в целом.

-Врач либо медсестра спортивной школы осуществляют медицинский контрольза ТЗ и в период соревнований.

3.8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения.

Метод обучения — это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

Наглядные методы - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д. *Словесные методы* - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

*Метод обучения*предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

Метод изучения в целом(имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, еслиобучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный контрольный метод

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания

исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования и товарищеские встречи,тренировочные сборы и тренерский контроль (оперативный, текущий и этапный), профилактические и оздоровительные мероприятия (пассивный и активный отдых). Основные методы ведения тренировочных занятий: повторный, интервальный, соревновательный, равномерный, круговой,игровой и словесный.

Режим тренировочной работы основывается на объемах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения спортивного результата. Изучение теоретического материала планируется в форме беседы или рассказа продолжительностью от 5 до 20 минут. Необходимо отметить, что в ходе практических занятий дополнительно сообщаются какие-либо теоретические сведения. Предусматривается прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Прием нормативов проходит 2 раза в год.

Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты (при наличии). Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы,секундомер) и воде (колобашка, доска для плавания, ласты, настенный секундомер).

Рассмотрим основные формы занятий с учащимися на примере. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах приступают в возрасте 7-8 лет, имея начальный уровень плавательной подготовленности, дети от 9 до 24лет, могут быть зачислены в случае наличия спортивного разряда, спортивнойподготовки, по решению аттестационной комиссии, при наличии вакантного места. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь

главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Занятия желательно проводить на суше и в воде.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплывать дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

•уметь проплывать дистанцию 200 м;

•совершенствовать технику плавания;

•овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

•ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания изучаемого способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

• различные виды ходьбы и бега;

• комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

• имитационные упражнения пловца на суше. Основные тренировочные средства в воде:

• дыхательные упражнения;

•плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

•плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;

• упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;

• повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 200 млюбым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

• выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной дляоздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);

•совершенствовать технику плавания;

• ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительногоспособа плавания на суше;

• изучить основные упражнения для совершенствования техники избранногоспособа плавания.

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

Основные тренировочные средства в воде: •плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;

•плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;

•упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;

• повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;

•дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки. Основные задачи 3-й ступени:

•регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

• постепенно повышать уровень физической подготовленности;

• совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

• научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

3.9. ПОСТРОЕНИЕ КОНДИЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышениеуровня физической подготовленности, нагрузка может постепенноувеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объемаплавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства.

Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можносчитать уровень плавательной подготовленности, соответствующий1 юношескому разряду.

Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45мин) — 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способовнормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большейстепени на время проплывания дистанций.

Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортоми приступившим к программам оздоровительной направленности, для полученияодолжной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколькоувеличиваться или уменьшаться.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот Уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 у д./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 у д./мин.Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно

развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности,привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь).

3.10. ПРИМЕРЫ ТИПОВЫХ ЗАНЯТИЙ

1-я ступень (предварительная тренировка)

Типичный пример занятия для первой недели

На суше (25-30 мин):

1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;

2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости;

3)имитационные упражнения дляизучения и совершенствования техникиплавания.

В воде (25-35 мин):

1) разминка: 4 х 25 м в невысоком темпе;

2) 8 х 15м-упражнения для совершенствования техники;

3) упражнения в скольжении илежании на груди и на спине;

4) проплывание дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и хорошеепродвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15выдохов в воду.

Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки

На суше (25-30 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, взависимости от направленности занятий на воде могут быть измененыспециальные и имитационные упражнения.

В воде (25-35 мин):

1) разминка: 2 х 50 м в невысоком темпе;

2) 4 х 25 м-упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;

3)6 х 25 м - то же, но с помощью одних рук;

4) проплывание дистанции 150 м вспокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

2-я ступень (базовая тренировка)

Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:

1) разминка: 200 м в спокойном темпе;

2) 4 х 25 м - упражнения длясовершенствования техники;

3) проплывание дистанции 200 м в спокойномтемпе.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

Типичный пример занятия в воде (35-40 мин) в конце базовой тренировки:

1) разминка: 200 м в умеренном темпе;

2) 4 х 25 м - упражнения длясовершенствования техники с помощью движений ногами;

3) 4 х 50 м –плаваниес помощью движений руками с лопаточками;

4) проплывание дистанции 600 м вспокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Типичные примеры занятий в воде (40-50 мин):

1) разминка: 400 м в умеренном темпе;

2) 4 х 50 м - упражнения длясовершенствования техники плавания;

3) 4 х 25 м - плавание в быстром темпе сакцентом на длинный, мощный гребок;

4) проплывание дистанции 1200 м в спокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900 м.

1) разминка: 400 м в умеренном темпе;

2) 8 х 50 м - упражнения длясовершенствования техники плавания;

3) 8 х 25 м - плавание с помощью движений ногами в быстром темпе;

4) 4 х 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками;

5)проплывание дистанции 800 м (75 м свободно + 25 м быстро).

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные требования для зачисления в спортивно-оздоровительную группу – отсутствуют.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении тренировочных занятий в бассейне.

Тренер-преподаватель обязан:

-производить построение и перекличку детей перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие без уважительной причины к занятиям не допускаются.

-не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе более установленных норм.

-подавать докладную записку в спортивно-методический отдел и администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

-Тренер-преподаватель является в бассейн к началу

прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

-Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

-Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

-Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

- Группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

- Ныряние в бассейн разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырятьодновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

-Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать пловцам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

- Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

-Сделать перерыв между приемом пищи и тренировкой не менее 45-50 мин.

-Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

Требования безопасности во время занятий

- Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время нахождения в воде не стоять без движений.

- Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

- Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при

нахождении вблизи других пловцов.

- Не оставаться при нырянии долго подводой.

- Не находиться в воде более 45 мин.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания,вызвать медика, который при необходимости отправит пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- При получении травмы вызвать медика для оказания первой помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

- Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- Проверить по списку наличие всех обучающихся.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов,«Советский спорт» Москва 2006г.
2. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я.Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 18с.
4. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ -М.: Советский спорт, 2006
5. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
6. Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры испорта. Часть 2: Учебное пособие.- Омск СибГАФК, 2001
7. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта, 2001.-624с.:ил.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренировочные занятия проводятся в 25 -метровом бассейне.

Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:

- доски плавательные, поплавки (колобашки), шест спасательный, мячирезиновые.