

Департамент образования администрации г.Н.Новгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Лицей № 165 имени 65-летия"ГАЗ"  
ул. Строкина, 7 г. Нижний Новгород, 603138, тел./факс (831) 297-32-07, e-mail:schl165@rambler.ru

ПРИНЯТО  
на заседании НМС  
30.08.2017 г. (протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ "Лицей № 165"  
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

"Спортивное плавание (многолетняя подготовка)"

*Возраст: с 6,6 лет (1-7 класс)*

*Срок реализации - 5 лет*

*Автор-составитель:*  
Тараканов Александр  
Александрович,  
заместитель директора  
МБОУ "Лицей №165"

г. Нижний Новгород  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивное плавание (многолетняя подготовка)» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и рассчитана для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) и группах начальной спортивной подготовки (СОП).

**Актуальность:** заключается в том, что это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Отличительные особенности:** программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию, по другим видам спорта и подвижным играм. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса подготовки пловцов на различных этапах многолетней подготовки.

### **Цель программы:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

**Задачи** деятельности спортивной секции различается в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут продолжить занятия в СОГ.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К СОП допускаются все дети школьного возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОП осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

### *Основные задачи подготовки:*

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Объем и срок освоения:** программа спортивного плавания реализуется в течение 5 лет (с сентября по май). Объем занятий различается относительно года освоения программы:

СП-1 года обучения - 111 учебных часов в год; СП-2, СП-3, СП-4; СП-5 года обучения - 222 учебных часа в год.

**Форма обучения и режим занятий:**

СП-1 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 45 мин. (включая подготовительные гигиенические процедуры).

СОГ-2, СП-1, СП-2 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 2 часа.

СП-3 года обучения – 5 раз в неделю по 2 часа.

**Адресат:** программа рассчитана на освоение обучающимися с 6,6 до 13 лет.

Состав групп может формироваться из учащихся с различным уровнем физической и плавательной подготовленности.

Оптимальное количество занимающихся в группе – 10-15 человек.

**Планируемые результаты:** в группу по освоению данной программы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 5 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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.

Результатом реализации программы спортивного плавания является спортивное совершенствование, укрепление здоровья занимающихся, овладение двигательной активностью в воде и потребность в регулярных занятиях.

**Учебный план**

Наименование Этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю)	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1 год	6-7	10	3	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке
	2 год	7-8	10	6	
СП	1 год	9-10	10	6	
	2 год	11-12	10	6	
	3 год	13	10	10	

**1 год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Формы аттестации/контроля
-------	------------------	------------------	---------------------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие двигательных качеств	40	в течение занятия	40	Сдача нормативов
2	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	28	в течение занятия	28	Проплывание контрольной дистанции
3	Техника плавания способом брасса	11	в течение занятия	11	Проплывание контрольной дистанции
4	Техника плавания способом баттерфляй	13	в течение занятия	13	Проплывание контрольной дистанции
5	Комплексное плавание	19	в течение занятия	19	Проплывание контрольной дистанции, соревнования
	ИТОГО:	111			

## 2 год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие двигательных качеств	80	в течение занятия	80	Сдача нормативов ОФП
2	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	56	в течение занятия	56	Проплывание контрольной дистанции
3	Техника плавания способом брасса	22	в течение занятия	22	Проплывание контрольной дистанции
4	Техника плавания способом баттерфляй	24	в течение занятия	24	Проплывание контрольной дистанции
5	Комплексное плавание	40	в течение занятия	40	Проплывание контрольной дистанции, соревнования
	ИТОГО:	222			

## 3 год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие двигательных качеств	62	в течение занятия	62	Сдача нормативов
2	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	78	в течение занятия	78	Проплывание контрольной дистанции
3	Техника плавания способом брасса	20	в течение занятия	20	Проплывание контрольной дистанции
4	Техника плавания	22	в	22	Проплывание контрольной

	способом баттерфляй		течение занятия		дистанции
5	Комплексное плавание	40	в течение занятия	40	Проплывание контрольной дистанции, соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>			

#### 4 год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие двигательных качеств	92	в течение занятия	92	Сдача нормативов
2	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	52	в течение занятия	52	Проплывание контрольной дистанции
3	Техника плавания способом брасса	26	в течение занятия	26	Проплывание контрольной дистанции
4	Техника плавания способом баттерфляй	18	в течение занятия	18	Проплывание контрольной дистанции
5	Комплексное плавание	34	в течение занятия	34	Проплывание контрольной дистанции, соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>			

#### 5 год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Развитие двигательных качеств	92	в течение занятия	92	Сдача нормативов
2	Техника плавания способом кроль на груди и на спине	52	в течение занятия	52	Проплывание контрольной дистанции
3	Техника плавания способом брасса	26	в течение занятия	26	Проплывание контрольной дистанции
4	Техника плавания способом баттерфляй	18	в течение занятия	18	Проплывание контрольной дистанции
5	Комплексное плавание	34	в течение занятия	34	Проплывание контрольной дистанции, соревнования
	<b>ИТОГО:</b>	<b>222</b>			

#### Содержание учебного плана

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет.

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

воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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

### **1-й год обучения**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование 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 4-6 недель (1-1,5 месяца) 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 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. 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 начальной подготовки 2-го года обучения.

### **2-й и 3-й год обучения**

Занятия 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. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации

и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

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

#### *Примеры типовых занятий*

Урок No 1:

Задачи:

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

#### *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) общеразвивающие 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).

Урок №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 с (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 несколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести несколько 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 урока № 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.).

Урок No 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 No 2 и упражнения 2-4 урока No 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»).

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1	5.09-8.09		Беседа, практическая	1	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Гимнастическая разминка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
2			Практическая	1	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
3			Практическая	1	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
4	12.09-15.09		Практическая	1	Комплексное развитие координационных способностей. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
5			Практическая	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
6			Практическая	1	Имитационные упражнения для изучения работы рук кроля на груди.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
7	19.09-22.09		Практическая	1	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
8			Практическая	1	Имитационные упражнения ногами кролем на груди и на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
9			Практическая	1	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
10	26.09-29.09		Практическая	1	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

11			Практич еская	1	Имитационные упражнения. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
12			Практич еская	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
13	3.10- 6.10		Практич еская	1	Подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
14			Практич еская	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
15			Практич еская	1	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
16	10.10- 13.10		Практич еская	1	Спортивные подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
17			Практич еская	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
18			Практич еская	1	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
19	17.10- 20.10		Практич еская	1	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
20			Практич еская	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
21			Практич еская	1	Имитационные упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

22	24.10-27.10		Практическая	1	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Большой бассейн		
23			Практическая	1	Ознакомление, держание, передвижение по воде.	Большой бассейн		
24			Практическая	1	Погружение в воду с задержкой дыхания.	Большой бассейн		
25	31.10-3.11		Практическая	1	Скольжение по воде на плавательной доске на груди.	Большой бассейн		
26			Практическая	1	Скольжение на груди без поддержки.	Большой бассейн		
27			Практическая	1	Скольжение на спине на плавательной доске.	Большой бассейн		
28	7.11-10.11		Практическая	1	Скольжение на груди и на спине без поддержки.	Большой бассейн		
29			Практическая	1	Кроль на груди с доской. Обучение технике работы ног.	Большой бассейн		
30			Практическая	1	Кроль на груди с доской. Продолжать учить технике работе ног.	Большой бассейн		
31	14.11-17.11		Практическая	1	Кроль на груди без доски. Продолжать учить технике работе ног.	Большой бассейн		
32			Практическая	1	Кроль на груди. Продолжать учить технике работы ног с опорой и без.	Большой бассейн		
33			Практическая	1	Кроль на груди. Закреплять технику работы ног с доской..	Большой бассейн		

34	21.11-24.11		Практическая	1	Обучение технике согласованной работе ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
35			Практическая	1	Продолжать учить технике согласованной работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
36			Практическая	1	Продолжать учить технике согласованной работы ног с дыханием без доски.	Большой бассейн		
37	28.11-1.12		Практическая	1	Продолжать учить технике согласованной работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
38			Практическая	1	Закреплять технику согласованной работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
39			Практическая	1	Кроль на груди с доской. Обучение технике работы рук.	Большой бассейн		
40	5.12-8.12		Практическая	1	Кроль на груди с доской. Продолжать учить технике работы рук.	Большой бассейн		
41			Практическая	1	Кроль на груди без доски. Продолжать учить технике работы рук.	Большой бассейн		
42			Практическая	1	Кроль на груди. Продолжать учить технике работы рук.	Большой бассейн		
43	12.12-15.12		Практическая	1	Кроль на груди. Закреплять технику работы рук.	Большой бассейн		
44			Практическая	1	Кроль на груди. Обучение технике работы рук, ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
45			Практическая	1	Кроль на груди. Продолжать учить технике работы рук, ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		

46	19.12-22.12		Практическая	1	Кроль на груди. Продолжать учить технике работы рук, ног с дыханием без доски.	Большой бассейн		
47			Практическая	1	Кроль на груди. Продолжать учить технике работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
48			Практическая	1	Кроль на груди. Закреплять технику работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
49	26.12-29.12		Практическая	1	Кроль на спине. Обучение технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
50			Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
51			Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн		
52	9.01-12.01		Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы ног.	Большой бассейн		
53			Практическая	1	Кроль на спине. Закреплять технику работы ног.	Большой бассейн		
54			Практическая	1	Кроль на спине. Обучение технике работы рук с доской.	Большой бассейн		
55	16.01-19.01		Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы рук с доской.	Большой бассейн		
56			Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы рук без доски.	Большой бассейн		
57			Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы рук.	Большой бассейн		

58	23.01-26.01		Практическая	1	Кроль на спине. Закреплять технику работы рук.	Большой бассейн		
59			Практическая	1	Кроль на спине. Обучение технике работы рук, ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
60			Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы рук, ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
61	30.01-2.02		Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы рук, ног с дыханием без доски.	Большой бассейн		
62			Практическая	1	Кроль на спине. Продолжать учить технике работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
63			Практическая	1	Кроль на спине. Закреплять технику работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
64	6.02-9.02		Практическая	1	Кроль на груди 2-х ударный. Обучение технике согласованной работе рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
65			Практическая	1	Кроль на груди 2-х ударный. Продолжать учить технике согласованной работе рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
66			Практическая	1	Кроль на груди 4-х ударный. Обучение технике согласованной работе рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
67	13.02-16.02		Практическая	1	Кроль на груди 4-х ударный. Продолжать учить технике согласованной работе рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
68			Практическая	1	Старт на груди. Обучение технике.	Большой бассейн		
69			Практическая	1	Продолжать учить технике старта на груди.	Большой бассейн		

70	20.02-23.02		Практическая	1	Закреплять технику старта на груди.	Большой бассейн		
71			Практическая	1	Баттерфляй. Обучение технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
72			Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
73	27.02-2.03		Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн		
74			Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног в ластах.	Большой бассейн		
75			Практическая	1	Баттерфляй. Закреплять технику работы ног.	Большой бассейн		
76	6.03-9.03		Практическая	1	Баттерфляй. Обучение технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
77			Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
78			Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием без доски.	Большой бассейн		
79	13.03-16.03		Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
80			Практическая	1	Баттерфляй. Закреплять технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
81			Практическая	1	Баттерфляй. Обучение технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		



82	20.03-23.03		Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания с доской.	Большой бассейн		
83			Практическая	1	Баттерфляй. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
84			Практическая	1	Баттерфляй. Закреплять технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
85	27.03-30.03		Практическая	1	Брасс. Обучение технике работы ног.	Большой бассейн		
86			Практическая	1	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
87			Практическая	1	Брасс. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн		
88	3.04-6.04		Практическая	1	Брасс. Продолжать учить технике работы ног.	Большой бассейн		
89			Практическая	1	Брасс. Закреплять технику работы ног.	Большой бассейн		
90			Практическая	1	Соревнования по плаванию	Большой бассейн	Контрольное занятие	
91	10.04-13.04		Практическая	1	Тактическая подготовка – эстафеты.	Большой бассейн		
92			Практическая	1	Развитие скоростных способностей.	Большой бассейн		
93			Практическая	1	Подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

94	17.04-20.04		Практическая	1	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
95			Практическая	1	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
96			Практическая	1	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
97	24.04-27.04		Практическая	1	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
98			Практическая	1	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
99			Практическая	1	Имитационные упражнения гребковых движений брассом.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
100	1.05-4.05		Практическая	1	Имитационные упражнения гребковых движений баттерфляй.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
101			Практическая	1	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
102			Практическая	1	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
103	8.05-11.05		Практическая	1	Имитационные упражнения.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
104			Практическая	1	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
105			Практическая	1	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

106	15.05-18.05		Практическая	1	Специальные упражнения на гибкость.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
107			Практическая	1	Специальные упражнения на координацию.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
108			Практическая	1	Развитие силы и гибкости. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
109	22.05-25.05		Практическая	1	Подвижная игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
110			Практическая	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
111			Практическая	1	Сдача нормативов ОФП.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	Тестирование	

## 2 год обучения

№ п/п	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1	4.09-7.09		Беседа, практическая	2	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Гимнастическая разминка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
2			Практическая	2	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
3			Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
4	11.09-14.09		Практическая	2	Имитационные упражнения с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

5			Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
6			Практич еская	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
7	18.09- 21.09		Практич еская	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
8			Практич еская	2	Имитационные упражнения ногами кролем на груди и на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
9			Практич еская	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди. Игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
10	25.09- 28.09		Практич еская	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
11			Практич еская	2	Имитационные упражнения. Игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
12			Практич еская	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
13	2.10- 5.10		Практич еская	2	Подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
14			Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
15			Практич еская	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
16	9.10- 12.10		Практич еская	2	Развитие гибкости плечевого сустава.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

17			Практич еская	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
18			Практич еская	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
19	16.10-19.10		Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
20			Практич еская	2	Развитие гибкости тазобедренного сустава.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
21			Практич еская	2	Имитационные упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
22	23.10-26.10		Практич еская	2	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Большой бассейн		
23			Практич еская	2	Кроль на груди 4-х ударный. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
24			Практич еская	2	Кроль на груди 6-ти ударный. Обучение технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
25	30.10-2.11		Практич еская	2	Кроль на груди 6-ти ударный. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
26			Практич еская	2	Кроль на груди 6-ти ударный. Закреплять технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
27			Практич еская	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику работы ног с доской.	Большой бассейн		

28	6.11-9.11		Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
29			Практическая	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику работы ног с доской.	Большой бассейн		
30			Практическая	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику работы ног..	Большой бассейн		
31	13.11-16.11		Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику работы рук.	Большой бассейн		
32			Практическая	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику работы рук.	Большой бассейн		
33			Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
34	20.11-23.11		Практическая	2	Кроль на спине. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног с дыханием.	Большой бассейн		
35			Практическая	2	Кроль на груди и на спине. Совершенствовать технику плавания с различным положением рук.	Большой бассейн		
36			Практическая	2	Кроль на груди. Совершенствовать выполнение вдоха в обе стороны.	Большой бассейн		
37	27.11-30.11		Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
38			Практическая	2	Кроль на груди. Продолжать учить технике старта.	Большой бассейн		
39			Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		

40	4.12-7.12		Практическая	2	Кроль на груди. Плавание с задержкой дыхания.	Большой бассейн		
41			Практическая	2	Кроля на груди и спине. Совершенствовать технику.	Большой бассейн		
42			Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
43	11.12-14.12		Практическая	2	Кроль на груди. Обучение технике поворота.	Большой бассейн		
44			Практическая	2	Кроль на груди. Продолжать учить технике поворота.	Большой бассейн		
45			Практическая	2	Кроль на груди. Закреплять технику поворота.	Большой бассейн		
46	18.12-21.12		Практическая	2	Старт на спине. Обучение технике.	Большой бассейн		
47			Практическая	2	Старт на спине. Продолжать учить технике.	Большой бассейн		
48			Практическая	2	Старт на груди и на спине. Продолжать учить технике.	Большой бассейн		
49	25.12-28.12		Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
50			Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 50 м.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
51			Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн		

52	8.01-11.01		Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн		
53			Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
54			Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
55	15.01-18.01		Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике работы ног с дыханием без доски.	Большой бассейн		
56			Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
57			Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
58	22.01-25.01		Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания с доской.	Большой бассейн		
59			Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания без доски.	Большой бассейн		
60			Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
61	29.01-1.02		Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
62			Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
63			Практическая	2	Баттерфляй. Совершенствовать технику.	Большой бассейн		



64	5.02-8.02		Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
65			Практическая	2	Баттерфляй. Обучение технике поворота.	Большой бассейн		
66			Практическая	2	Баттерфляй. Продолжать учить технике поворота.	Большой бассейн		
67	12.02-15.02		Практическая	2	Баттерфляй. Закреплять технику поворота.	Большой бассейн		
68			Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – баттерфляй 25м.	Большой бассейн	Контрольное занятие	
69			Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с доской.	Большой бассейн		
70	19.02-22.02		Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног без доски.	Большой бассейн		
71			Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног.	Большой бассейн		
72			Практическая	2	Брасс. Совершенствовать технику работы ног.	Большой бассейн		
73	26.02-1.03		Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
74			Практическая	2	Брасс. Обучение технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		
75			Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с дыханием с доской.	Большой бассейн		

76	5.03-8.03		Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
77			Практическая	2	Брасс. Закреплять технику работы ног с дыханием.	Большой бассейн		
78			Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
79	12.03-15.03		Практическая	2	Брасс. Обучение технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
80			Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
81			Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
82	19.03-22.03		Практическая	2	Брасс. Закреплять технику согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		
83			Практическая	2	Развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
84			Практическая	2	Брасс. Обучение технике старта	Большой бассейн		
85	26.03-29.03		Практическая	2	Брасс. Продолжать учить технике старта.	Большой бассейн		
86			Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
87			Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – брасс 25м.	Большой бассейн	Контрольное занятие	

88	2.04-5.04		Практическая	2	Совершенствование техники плавания различными способами.	Большой бассейн		
89			Практическая	2	Совершенствование техники поворота способом «сальто».	Большой бассейн		
90			Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – комплексное плавание 100 м.	Большой бассейн		
91	9.04-12.04		Практическая	2	Соревнования по плаванию.	Большой бассейн		
92			Практическая	2	Тактическая подготовка – эстафеты.	Большой бассейн		
93			Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди. Игра	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
94	16.04-19.04		Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
95			Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
96			Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
97	23.04-26.04		Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
98			Практическая	2	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
99			Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений брассом.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

100	30.05-3.05		Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений баттерфляй.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
101			Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
102			Практическая	2	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
103	7.05-10.05		Практическая	2	Имитационные упражнения.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
104			Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
105			Практическая	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
106	14.05-17.05		Практическая	2	Специальные упражнения на гибкость.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
107			Практическая	2	Специальные упражнения на координацию.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
108			Практическая	2	Развитие силы и гибкости. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
109	21.05-24.05		Практическая	2	Подвижная игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
110			Практическая	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
111			Практическая	2	Сдача нормативов ОФП.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	Тестирование	

## 3 год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1				Беседа, практическая	2	Инструктаж по технике безопасности. Построение. Гимнастическая разминка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
2				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
3				Практическая	2	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
4				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
5				Практическая	2	Имитационные упражнения с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
6				Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

7				Практическая	2	Имитационные упражнения ногами кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
8				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
9				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
10				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
11				Практическая	2	Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
12				Практическая	2	Имитационные упражнения ногами брассом с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
13				Практическая	2	Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

14				Практич еская	2	Имитационные упражнения гребковых движений способом дельфин.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
15				Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
16				Практич еская	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
17				Практич еская	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
18				Практич еская	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
19				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
20				Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

21				Практич еская	2	Развитие гибкости тазобедренного сустава.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
22				Практич еская	2	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Большой бассейн		
23				Практич еская	2	Упражнения на скольжение способом кроль на груди.	Большой бассейн		
24				Практич еская	2	Совершенствование умения дыхания.	Большой бассейн		
25				Практич еская	2	Специальные упражнения. Скольжение на спине и на груди.	Большой бассейн		
26				Практич еская	2	Работа ногами способом кроль на груди.	Большой бассейн		
27				Практич еская	2	Повторение технике работы рук кроль на груди.	Большой бассейн		
28				Практич еская	2	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении.	Большой бассейн		
29				Практич еская	2	Работа ногами способом кроль на спине.	Большой бассейн		



30				Практическая	2	Повторение технике работы рук кроль на спине.	Большой бассейн		
31				Практическая	2	Согласования работы ног с дыханием способом кроль на груди.	Большой бассейн		
32				Практическая	2	Техника работы рук кролем на груди и на спине. Техника старта на груди.	Большой бассейн		
33				Практическая	2	Согласование работы рук, ног с дыханием кролем на груди и на спине.	Большой бассейн		
34				Практическая	2	Техника плавания способом на груди и на спине с работой ног и различным положением рук.	Большой бассейн		
35				Практическая	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 2-х ударным кролем.	Большой бассейн		
36				Практическая	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 4-х ударным кролем. Техника старта на груди.	Большой бассейн		
37				Практическая	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 6-ти ударным кролем. Техника поворотов.	Большой бассейн		
38				Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
39				Практическая	2	Согласование работы кролем на груди при выполнении вдоха в обе стороны.	Большой бассейн		
40				Практическая	2	Эстафетное плавание.	Большой бассейн		
41				Практическая	2	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания и сочетанием работы руки ног.	Большой бассейн		

42				Практическая	2	Упражнения для повторения техники кроля на груди и спине. Учебные прыжки в воду.	Большой бассейн		
43				Практическая	2	Плавание кролем на спине с выполнением упражнений на развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
44				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
45				Практическая	2	Тактическая подготовка – старт.	Большой бассейн		
46				Практическая	2	Упражнения для изучение поворота при плавании способом кроль на груди..	Большой бассейн		
47				Практическая	2	Упражнения для изучения старта и поворотов.	Большой бассейн		
48				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
49				Практическая	2	Техника старта на груди и на спине.	Большой бассейн		
50				Практическая	2	Упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и спине	Большой бассейн		
51				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 25 м.	Большой бассейн	Проплывание контрольной дистанции	
52				Практическая	2	Работа ног при плавании способом брасс.	Большой бассейн		

53				Практич еская	2	Развитие ловкости.	Большой бассейн		
54				Практич еская	2	Согласование работы ног и рук при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
55				Практич еская	2	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
56				Практич еская	2	Упражнения для изучения старта и поворотов способом брасс.	Большой бассейн		
57				Практич еская	2	Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс. Техника старта.	Большой бассейн		
58				Практич еская	2	Развитие быстроты. Выполнение старта под различный звуковой сигнал.	Большой бассейн		
59				Практич еская	2	Изучение техники выполнения поворота «маятник» при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
60				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
61				Практич еская	2	Контрольное выполнение упражнения – брасс 25 м. Техника старта и поворота.	Большой бассейн	Проплыва ние дистанци и на время	
62				Практич еская	2	Упражнения на согласование работы ног и дыхания способом баттерфляй.	Большой бассейн		
63				Практич еская	2	Упражнения на согласование работы рук и дыхания способом баттерфляй.	Большой бассейн		

64				Практич еская	2	Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания способом баттерфляй.	Большой бассейн		
65				Практич еская	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
66				Практич еская	2	Закрепление техники плавания способом баттерфляй.	Большой бассейн		
67				Практич еская	2	Совершенствование техники работы ног и дыхания баттерфляй.	Большой бассейн		
68				Практич еская	2	Совершенствование техники работы рук баттерфляй.	Большой бассейн		
69				Практич еская	2	Совершенствование техники согласованной работы рук и ног баттерфляй.	Большой бассейн		
70				Практич еская	2	Совершенствование техники согласованной работы рук, ног и дыхания способом баттерфляй.	Большой бассейн		
71				Практич еская	2	Тактическая подготовка – прохождение дистанции.	Большой бассейн		
72				Практиче ская	2	Контрольное выполнение упражнения – баттерфляй 25 м.	Большой бассейн	Проплыва ние дистанци и	
73				Практиче ская	2	Комплексное плавание.	Большой бассейн		
74				Практиче ская	2	Подвижные игры.	Большой бассейн		

75				Практическая	2	Комплексное плавание, техническая подготовка.	Большой бассейн		
76				Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
77				Практическая	2	Комплексное плавание, тактическая подготовка.	Большой бассейн		
78				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
79				Практическая	2	Тактическая подготовка – финиширование.	Большой бассейн		
80				Практическая	2	Повторение технике старта.	Большой бассейн		
81				Практическая	2	Совершенствование техники старта.	Большой бассейн		
82				Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
83				Практическая	2	Водные эстафеты.	Большой бассейн		
84				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
85				Практическая	2	Повторение технике поворотов.	Большой бассейн		
86				Практическая	2	Совершенствование техники поворотов..	Большой бассейн		

87				Практическая	2	Игра водное поло.	Большой бассейн		
88				Практическая	2	Комплексное плавание, совершенствование техники плавания различными способами.	Большой бассейн		
89				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – комплексное плавание 100 м.	Большой бассейн	Проплывание дистанции и на время	
90				Практическая	2	Соревнования по плаванию.	Большой бассейн		
91				Практическая	2	Тактическая подготовка – эстафеты.	Большой бассейн		
92				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Большой бассейн		
93				Практическая	2	Подвижные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
94				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
95				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
96				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

97				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине с резиновым амортизатором .	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
98				Практическая	2	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
99				Практическая	2	Специальные упражнения на гибкость	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
100				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений брассом с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
101				Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
102				Практическая	2	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
103				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений баттерфляй с резиновым амортизатором .	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
104				Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

105				Практическая	2	Имитационные упражнения ногами с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
106				Практическая	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
107				Практическая	2	Специальные упражнения на координацию.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
108				Практическая	2	Развитие силы и гибкости. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
109				Практическая	2	Подвижная игра.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
110				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
111				Практическая	2	Сдача нормативов ОФП.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	Тестирование	

4 год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------	---------------



1				Беседа, практическая	2	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности. Гимнастическая разминка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
2				Практическая	2	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
3				Практическая	2	Развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
4				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
5				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
6				Практическая	2	Имитационные упражнения.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
7				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

8				Практическая	2	Имитационные упражнения с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
9				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
10				Практическая	2	Спортивные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
11				Практическая	2	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
12				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
13				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
14				Практическая	2	Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

15				Практич еская	2	Имитационные упражнения ногами брассом с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
16				Практич еская	2	Упражнения на развитие гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
17				Практич еская	2	Имитационные упражнения гребковых движений способом дельфин.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
18				Практич еская	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
19				Практич еская	2	Круговая тренировка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
20				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
21				Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

22				Практич еская	2	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Большой бассейн		
23				Практич еская	2	Упражнения на технику способом кроль на груди.	Большой бассейн		
24				Практич еская	2	Работа ногами способом кроль на груди.	Большой бассейн		
25				Практич еская	2	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении.	Большой бассейн		
26				Практич еская	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 2-х ударным кролем.	Большой бассейн		
27				Практич еская	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 4-х ударным кролем. Техника старта на груди.	Большой бассейн		
28				Практич еская	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 6-ти ударным кролем. Техника поворотов.	Большой бассейн		
29				Практич еская	2	Согласование работы кролем на груди при выполнении вдоха в обе стороны.	Большой бассейн		
30				Практич еская	2	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания и сочетанием работы руки ног.	Большой бассейн		

31				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
32				Практич еская	2	Упражнения на технику способом кроль на спине.	Большой бассейн		
33				Практич еская	2	Работа ногами способом кроль на спине.	Большой бассейн		
34				Практич еская	2	Повторение технике работы рук кроль на спине. Игра.	Большой бассейн		
35				Практич еская	2	Техника плавания способом на груди и на спине с работой ног и различным положением рук.	Большой бассейн		
36				Практич еская	2	Развитие скоростной выносливости.	Большой бассейн		
37				Практич еская	2	Эстафетное плавание.	Большой бассейн		
38				Практич еская	2	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания и сочетанием работы руки ног.	Большой бассейн		
39				Практич еская	2	Плавание кролем на спине с выполнением упражнений на развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
40				Практич еская	2	Тактическая подготовка – старт.	Большой бассейн		
41				Практич еская	2	Упражнения для повторения техники кроля на груди и спине.	Большой бассейн		
42				Практич еская	2	Упражнения для изучения старта и поворотов.	Большой бассейн		

43				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
44				Практическая	2	Упражнения для изучения поворота при плавании способом кроль на груди.	Большой бассейн		
45				Практическая	2	Техника старта на груди и на спине.	Большой бассейн		
46				Практическая	2	Упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и спине	Большой бассейн		
47				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 50 м.	Большой бассейн	Проплывание дистанции и на время	
48				Практическая	2	Упражнения на технику способом брасс.	Большой бассейн		
49				Практическая	2	Техника работы ног при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
50				Практическая	2	Развитие ловкости.	Большой бассейн		
51				Практическая	2	Техника работы рук при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
52				Практическая	2	Согласование работы ног и рук при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
53				Практическая	2	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании способом брасс.	Большой бассейн		

54				Практич еская	2	Упражнения для изучения старта и поворотов способом брасс.	Большой бассейн		
55				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
56				Практич еская	2	Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс.	Большой бассейн		
57				Практич еская	2	Развитие быстроты. Выполнение старта под различный звуковой сигнал.	Большой бассейн		
58				Практич еская	2	Развитие скоростно-силовой качеств.	Большой бассейн		
59				Практич еская	2	Изучение техники выполнения поворота «маятник» при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
60				Практич еская	2	Контрольное выполнение упражнения – брасс 50 м. Техника старта и поворота.	Большой бассейн	Проплыва ние дистанци и на время	
61				Практич еская	2	Упражнения на технику работы ног способом баттерфляй.	Большой бассейн		
62				Практич еская	2	Упражнения на технику работы рук способом баттерфляй.	Большой бассейн		
63				Практич еская	2	Упражнения на технику способом баттерфляй.	Большой бассейн		
64				Практич еская	2	Совершенствование техники согласованной работы рук, ног и дыхания.	Большой бассейн		

65				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
66				Практическая	2	Закрепление техники плавания способом баттерфляй.	Большой бассейн		
67				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Большой бассейн		
68				Практическая	2	Совершенствование техники согласованной работы рук и ног баттерфляй.	Большой бассейн		
69				Практическая	2	Тактическая подготовка – прохождение дистанции.	Большой бассейн		
70				Практическая	2	Техника старта и поворота.	Большой бассейн		
71				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – баттерфляй 50 м.	Большой бассейн	Проплывание дистанции и на время	
72				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
73				Практическая	2	Комплексное плавание.	Большой бассейн		
74				Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
75				Практическая	2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Большой бассейн		



76				Практическая	2	Комплексное плавание, техническая подготовка.	Большой бассейн		
77				Практическая	2	Комплексное плавание, тактическая подготовка.	Большой бассейн		
78				Практическая	2	Тактическая подготовка – финиширование.	Большой бассейн		
79				Практическая	2	Повторение техники старта.	Большой бассейн		
80				Практическая	2	Совершенствование техники старта.	Большой бассейн		
81				Практическая	2	Повторение техники поворотов.	Большой бассейн		
82				Практическая	2	Совершенствование техники поворота.	Большой бассейн		
83				Практическая	2	Водное поло.	Большой бассейн		
84				Практическая	2	Комплексное плавание, совершенствование техники плавания различными способами.	Большой бассейн		
85				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – комплексное плавание 200 м.	Большой бассейн	Проплывание дистанции и на время	
86				Практическая	2	Соревнования по плаванию.	Большой бассейн		
87				Практическая	2	Самоконтроль – физиологические характеристики нагрузки.	Большой бассейн		

88				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Большой бассейн		
89				Практическая	2	Тестирование показателей общей физической и специальной подготовки.	Большой бассейн	Проплывание дистанции и на время	
90				Практическая	2	Тактическая подготовка – эстафеты.	Большой бассейн		
91				Практическая	2	Разнообразие тренировочных методов.	Большой бассейн		
92				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Большой бассейн		
93				Практическая	2	Круговая тренировка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
94				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
95				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
96				Практическая	2	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

97				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине с резиновым амортизатором .	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
98				Практическая	2	Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
99				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений брассом с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
100				Практическая	2	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
101				Практическая	2	Специальные упражнения на гибкость	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
102				Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
103				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений баттерфляй с резиновым амортизатором .	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
104				Практическая	2	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

105				Практическая	2	Имитационные упражнения ногами с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
106				Практическая	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
107				Практическая	2	Развитие силы и гибкости. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
108				Практическая	2	Спортивные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
109				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
110				Практическая	2	Сдача нормативов ОФП.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
111				Практическая	2	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	Тестирование	

5 год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------	---------------

1				Беседа, практическая	2	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности. Гимнастическая разминка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
2				Практическая	2	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
3				Практическая	2	Развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
4				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
5				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
6				Практическая	2	Имитационные упражнения.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
7				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

8				Практическая	2	Имитационные упражнения с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
9				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
10				Практическая	2	Спортивные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
11				Практическая	2	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
12				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
13				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
14				Практическая	2	Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

15				Практич еская	2	Имитационные упражнения ногами брассом с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
16				Практич еская	2	Упражнения на развитие гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
17				Практич еская	2	Имитационные упражнения гребковых движений способом дельфин.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
18				Практич еская	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
19				Практич еская	2	Круговая тренировка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
20				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
21				Практич еская	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

22				Практич еская	2	Правила поведения на воде, гигиенические требования на занятиях по плаванию.	Большой бассейн		
23				Практич еская	2	Упражнения на технику способом кроль на груди.	Большой бассейн		
24				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
25				Практич еская	2	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении.	Большой бассейн		
26				Практич еская	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 2-х ударным кролем.	Большой бассейн		
27				Практич еская	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 4-х ударным кролем. Техника старта на груди.	Большой бассейн		
28				Практич еская	2	Сочетание работы ног, рук и дыхания при плавании 6-ти ударным кролем. Техника поворотов.	Большой бассейн		
29				Практич еская	2	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания и сочетанием работы руки ног.	Большой бассейн		
30				Практич еская	2	Согласование работы кролем на груди при выполнении вдоха в обе стороны.	Большой бассейн		



31				Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
32				Практическая	2	Упражнения на технику способом кроль на спине.	Большой бассейн		
33				Практическая	2	Работа ногами способом кроль на спине.	Большой бассейн		
34				Практическая	2	Повторение технике работы рук кроль на спине.	Большой бассейн		
35				Практическая	2	Техника плавания способом на груди и на спине с работой ног и различным положением рук.	Большой бассейн		
36				Практическая	2	Развитие скоростной выносливости.	Большой бассейн		
37				Практическая	2	Эстафетное плавание.	Большой бассейн		
38				Практическая	2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди с задержкой дыхания и сочетанием работы руки ног.	Большой бассейн		
39				Практическая	2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине с выполнением упражнений на развитие скоростных качеств.	Большой бассейн		
40				Практическая	2	Тактическая подготовка – старт.	Большой бассейн		
41				Практическая	2	Упражнения для повторения техники кроля на груди и спине.	Большой бассейн		

42				Практическая	2	Упражнения для изучения старта и поворотов.	Большой бассейн		
43				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
44				Практическая	2	Упражнения для изучение поворота при плавании способом кроль на груди.	Большой бассейн		
45				Практическая	2	Техника старта на груди и на спине.	Большой бассейн		
46				Практическая	2	Упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди и спине	Большой бассейн		
47				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 50 м.	Большой бассейн	Проплывание контрольной дистанции	
48				Практическая	2	Упражнения на технику работы ног способом брасс.	Большой бассейн		
49				Практическая	2	Упражнения на технику способом брасс.	Большой бассейн		
50				Практическая	2	Техника работы ног при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
51				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
52				Практическая	2	Техника работы рук при плавании способом брасс.	Большой бассейн		

53				Практич еская	2	Согласование работы ног и рук при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
54				Практич еская	2	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
55				Практич еская	2	Упражнения для изучения старта и поворотов способом брасс.	Большой бассейн		
56				Практич еская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
57				Практич еская	2	Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс.	Большой бассейн		
58				Практич еская	2	Развитие быстроты. Выполнение старта под различный звуковой сигнал.	Большой бассейн		
59				Практич еская	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
60				Практич еская	2	Изучение техники выполнения поворота «маятник» при плавании способом брасс.	Большой бассейн		
61				Практич еская	2	Контрольное выполнение упражнения – брасс 50 м. Техника старта и поворота.	Большой бассейн	Проплыва ние дистанции на время	
62				Практич еская	2	Упражнения на технику работы ног способом баттерфляй.	Большой бассейн		
63				Практич еская	2	Упражнения на технику работы рук способом баттерфляй.	Большой бассейн		

64				Практич еская	2	Упражнения на технику способом баттерфляй	Большой бассейн		
65				Практич еская	2	Совершенствование техники согласованной работы рук и ног баттерфляй.	Большой бассейн		
66				Практич еская	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
67				Практич еская	2	Закрепление техники плавания способом баттерфляй.	Большой бассейн		
68				Практич еская	2	Тактическая подготовка – прохождение дистанции.	Большой бассейн		
69				Практич еская	2	Техника старта и поворота.	Большой бассейн		
70				Практич еская	2	Контрольное выполнение упражнения – баттерфляй 50 м.	Большой бассейн	Проплыва ние дистанции	
71				Практич еская	2	Комплексное плавание.	Большой бассейн		
72				Практиче ская	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Большой бассейн		
73				Практиче ская	2	Техника поворотов в комплексном плавании.	Большой бассейн		
74				Практиче ская	2	Комплексное плавание, техническая подготовка.	Большой бассейн		
75				Практиче ская	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		

76				Практическая	2	Комплексное плавание, тактическая подготовка.	Большой бассейн		
77				Практическая	2	Тактическая подготовка – финиширование.	Большой бассейн		
78				Практическая	2	Повторение технике старта.	Большой бассейн		
79				Практическая	2	Совершенствование техники старта.	Большой бассейн		
80				Практическая	2	Развитие выносливости.	Большой бассейн		
81				Практическая	2	Комплексное плавание.	Большой бассейн		
82				Практическая	2	Повторение технике поворотов.	Большой бассейн		
83				Практическая	2	Совершенствование техники поворота.	Большой бассейн		
84				Практическая	2	Водное поло.	Большой бассейн		
85				Практическая	2	Комплексное плавание, совершенствование техники плавания различными способами.	Большой бассейн		
86				Практическая	2	Контрольное выполнение упражнения – комплексное плавание 200 м.	Большой бассейн	Проплывание дистанции на время	
87				Практическая	2	Соревнования по плаванию.	Большой бассейн		

88				Практическая	2	Самоконтроль – физиологические характеристики нагрузки.	Большой бассейн		
89				Практическая	2	Развитие скоростных способностей.	Большой бассейн		
90				Практическая	2	Тестирование показателей общей физической и специальной подготовки.	Большой бассейн		
91				Практическая	2	Тактическая подготовка – эстафеты.	Большой бассейн		
92				Практическая	2	Разнообразие тренировочных методов.	Большой бассейн		
93				Практическая	2	Упражнения для развития ловкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
94				Практическая	2	Круговая тренировка.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
95				Практическая	2	Упражнения для развития гибкости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
96				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на груди с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
97				Практическая	2	Упражнения на развитие подвижности в плечевых суставах.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

98				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений кролем на спине с резиновым амортизатором .	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
99				Практическая	2	Упражнения на развитие гибкости тазобедренных суставов.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
100				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений брассом с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
101				Практическая	2	Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
102				Практическая	2	Специальные упражнения на гибкость	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
103				Практическая	2	Развитие выносливости.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
104				Практическая	2	Имитационные упражнения гребковых движений баттерфляй с резиновым амортизатором .	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
105				Практическая	2	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		

106				Практическая	2	Имитационные упражнения ногами с резиновым амортизатором.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
107				Практическая	2	Комплексное развитие координационных способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
108				Практическая	2	Развитие силы и гибкости. Эстафеты.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
109				Практическая	2	Спортивные игры.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
110				Практическая	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивная площадка/ Фитнес зал		
111				Практическая	2	Сдача нормативов ОФП.	Спортивная площадка/ Фитнес зал	Тестирование	



## Оценочные материалы

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 1-ГО ГОДА

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 3 x 10 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	+	+
Проплывание дистанции 25 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2, 3 и 4 ГОДА

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10,0
Техническая подготовка		
Плавание 100 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 200 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

В таблице представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек отдельно. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно - технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

#### Нормативы

*общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	Тест	Норматив	Баллы	Тест	Норматив	Баллы
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	3,8м	<b>5</b>	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)	3,3	<b>5</b>
		4,0м	<b>10</b>		3,5	<b>10</b>
		4,2	<b>15</b>		3,8	<b>15</b>
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	10,00 сек	<b>5</b>	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	10,50 сек	<b>5</b>
		9,70 сек	<b>10</b>		10,20 сек	<b>10</b>

		9,50 сек	<b>15</b>		9,90 сек	<b>15</b>
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Технически правильно	<b>5</b>	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Технически и правильно	<b>5</b>
	Наклон вперёд стоя на возвышении	-1 - -8	<b>5</b>	Наклон вперёд стоя на возвышении	-1 - -8	<b>5</b>
		0 - 3	<b>10</b>		0 - 3	<b>10</b>
		3 – и более	<b>15</b>		3 – и более	<b>15</b>
Техническое мастерство	25в/ст, 25н/сп	Проплыть технически правильно		25в/ст, 25н/сп	Проплыть технически правильно	
	Старты	Выполнить технически правильно.		Старты	Выполнить технически правильно.	

Норматив по общей физической подготовке считается выполненным, если тестируемый набрал в сумме – 20 баллов.

Норматив по специальной физической подготовке считается выполненным - при проплывании дистанции технически правильно.

### Нормативы

*по общей физической и специальной физической подготовке для перехода из группы в группу по годам обучения на этапе начальной подготовки*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)									
	Юноши					Девушки				
	Тест	1 год	2 год	3 год	Тест	1 год	2 год	3 год	Баллы	
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	3,8м	3,9	3,9	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)	3,3	3,4	3,4	<b>5</b>	
		4,0м	4,1	4,2		3,5	3,6	3,7	<b>10</b>	
		4,2	4,3	4,4		3,8	3,9	3,9	<b>15</b>	
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	10,0	9,8	9,6	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	10,5	10,3	10,1	<b>5</b>	
		9,7	9,5	9,3		10,2	10,0	9,8	<b>10</b>	
		9,5	9,3	9,1		9,9	9,8	9,6	<b>15</b>	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Технически правильно			Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см)	Технически правильно			<b>5</b>	
		-1 - -8	-1 - -6	0 - -4		Наклон вперёд стоя на возвышении	-1 - -8	-1 - -6	0 - -4	<b>5</b>
	0 - 3	0 - 3	0 - 3	0 - 3	0 - 3		0 - 3	<b>10</b>		
	3 – и более	3 – и более	3 – и более	3 – и более	3 – и более	3 – и более	<b>15</b>			
Техническое мастерство	50в/ст, 50н/сп	Проплыть технически правильно			50в/ст, 50н/сп	Проплыть технически правильно			<b>15</b>	
	Старты	Выполнить технически правильно.			Старты	Выполнить технически правильно.			<b>15</b>	

Норматив по общей физической подготовке считается выполненным, если тестируемый набрал в сумме – 20 баллов.

Норматив по специальной физической подготовке считается выполненным - при проплывании дистанции технически правильно и наборе -15 баллов.

### **Методические материалы**

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

#### *Методика плавания*

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

#### Методические указания.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

#### «Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

#### «Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### «Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

#### *Методические указания.*

Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности

Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

#### *Кроль на груди*

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. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - 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 подчеркнута 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).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.

Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести -, четырех - и двух-ударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

#### *Кроль на спине*

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. Нырание 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 подчеркнута 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» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### *Брасс*

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает 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, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.  
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

### *Дельфин*

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. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - 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 пронос правой 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.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

*Методические указания по совершенствованию техники 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 разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что 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.)

**Общая физическая подготовка на суше:**

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

всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.
- Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.
- 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 учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года - до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3-го и 4-го года - 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.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

#### *Упражнения на расслабление:*

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, 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 занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

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

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

3. Прыжки со скакалкой. Обратит 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 с. 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 с, затем расслабить и «уронить».

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

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, 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) почувствовать 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:*

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:*

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.).

#### *Начальная лыжная подготовка:*

Основы 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.

#### *Средства и методы развития выносливости*

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. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. 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 м за 25 с и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассистки преодоление 50 м за 45 с будет нагрузкой IV зоны.

### **Средства обучения плаванию.**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

### **Контроль уровня развития 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.

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции

<b>Дистанция</b>	<b>Тесты</b>
50 м	4x10-15 м; 2x25 м
100 м	4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м
200 м	8-12 x 25 м; 4-6 x 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12 x50 м; 6-10 x 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м
800 м	16-20 x 50 м; 8-12 x 100 м; 4-6 x 200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30—40 x50 м; 15—20x 100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

Упражнения выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

## Развитие 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 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

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

### *Общая силовая подготовка*

Задачи общей силовой подготовки: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) 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 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 поднимание 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 поднимание рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

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

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание 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. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: 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, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

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  $45^\circ$ .

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.

### **Средства и методы развития специальной силы**

#### ***Средства специальной силовой подготовки в воде***

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, 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).

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

*Гидротормозы.* 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 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях

до 30 с.

Резиновый шнур. 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.

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.

Особенности силовой подготовки в женском плавании. Первое заметное утолщение мышечных волокон происходит в 6-7 лет. С наступлением полового созревания (11-15 лет) у мальчиков идет интенсивный прирост мышечной массы, у девушек он, наоборот, заканчивается. До начала полового созревания максимальная сила у мальчиков и девочек практически не различается.

Общие показатели мышечной силы у девушек, не занимающихся спортом, на 30-40% меньше, чем у юношей. Различна и топография силы: у девушек, по сравнению с юношами, относительно слабее развиты мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Поскольку в плавании основным движителем являются руки, женщинам силовая подготовка еще более важна, чем мужчинам. При этом необходимо помнить, что силовые упражнения у женщин относительно в большей степени снижают процент жировой ткани, но в меньшей степени, чем у мужчин, влияют на прирост мышечной массы.

#### *Контроль 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.

*Взрывная сила* измеряется приблизительно по высоте выпрыгивания с места или прыжку в длину с места. Более точные данные дает методика измерения выпрыгивания вверх с вытягиванием шнура.

Хорошие спринтеры выпрыгивают вверх на 60-73 см, стайеры - на 35—45 см.

#### *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:*

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- 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 с и еще 3-5 с 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 ЦНС.

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 превзойти, 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 (10-15м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - 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) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

*Контроль скоростных способностей:*

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

### ***Средства и методы развития гибкости и координационных способностей***

*Развитие гибкости*

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 т.п.). 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 для избежания 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 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны 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, 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 поднимание 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 голеньями). 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. Поднимание 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 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.

*Контроль за уровнем подвижности в суставах:*

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 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

## Виды контроля

### *Педагогический контроль:*

Педагогический 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. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

### *Этапный контроль:*

Этапный 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 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. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

### *Общая физическая подготовленность:*

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.
- 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.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
- 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.
- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.
- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.
- Бросок набивного мяча.

### *Специальная физическая подготовленность на суше:*

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.
- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

### *Специальная физическая подготовленность в воде:*

- Сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.
- Скоростные возможности (25-50 м).
- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 с).
- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для

стайеров).

- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.
- Техническая (плавательная) подготовленность:
- Обтекаемость (длина скольжения).
  - Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
  - 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.
  - Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
  - Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

#### *Текущий контроль*

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

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

## **Условия реализации программы**

### *Материально-техническая база:*

- - бассейн МБОУ Лицея № 165 располагающий двумя плавательными чашами: 25м.\*8,5м., глубиной 1,2-1,8 м. на 40человек и 10м.\*6 м., глубиной 0,6-0,8 м. на 15 чел.;
- - оборудованные раздевалки и душевые;
- - специальный инвентарь и оборудование для занятий оздоровительным плаванием (одно из самых первых приспособлений для занятий оздоровительным плаванием в глубоких бассейнах - плавательная доска, которая помогает держаться на поверхности воды, служит для выполнения подготовительных упражнений).
- - музыкальное обеспечение.

### *Каждый занимающийся должен иметь:*

- - сменную обувь;
- - резиновые шлепанцы на рифленой подошве;
- - средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- - плавательный костюм;
- - шапочку для плавания.

### Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
4. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
5. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
8. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
9. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977
10. Правила соревнований по плаванию.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
12. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.