


Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Комплексная специализированная детско-
юношеская спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская
волна»

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»


И.Ю. Василюков
« 01 » 09 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская
волна»


Ю.Г.Феленко
« 01 » 09 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
Решетов Анатолий Георгиевич
(Ф.И.О.)

ПО ПЛАВАНИЮ
ЭТАП ПОДГОТОВКИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-ГО ГОДА
ОБУЧЕНИЯ (ТГ-1)

2016-2017 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
- Режимы работы
- Контрольно-переводные нормативы
- Планирование подготовки
- Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.
- Общая физическая подготовка на суше
- Теоретическая подготовка
- Обеспечение безопасности на занятиях

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа тренера-преподавателя по плаванию для тренировочной группы 1-го года обучения, разработана на основе программы предпрофессиональной подготовки по плаванию для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ТГ-1)

Цели предпрофессиональной подготовки:

- организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России;
- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи предпрофессиональной подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перевод и зачисление в тренировочные группы происходит на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 1 год. Перевод на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю)	Требования по спортивной подготовке
ТГ	1й год	9-10 лет	12	12	Юношеский – 3 спортивный разряд

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МАЛЬЧИКИ)

Таблица 2

Контрольные упражнения	Год
	1-й
Общая физическая подготовка	
Прыжок в длину с места; см	155
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3
Специальная физическая подготовка	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60
Технико-тактическая подготовка	
Длина скольжения; м	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+
Спортивные результаты	
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-III

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ДЕВОЧКИ)

Таблица 3

Контрольные упражнения	Год
	1-й
Общая физическая подготовка	
Прыжок в длину с места; см	140
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8
Специальная физическая подготовка	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хв); см	60
Технико-тактическая подготовка	
Длина скольжения; м	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+
Спортивные результаты	
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-III

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные)

Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Примерный тренировочный план для тренировочной группы 1-го года обучения (ТГ-1)

Таблица 4

Разделы подготовки	Годы обучения
	1-й
Возраст занимающихся	9-10
Количество часов в неделю	12
Количество занятий в неделю	6-8
в т.ч. на суше	2-3
Физическая подготовка на суше и в воде:	554
в т.ч.: ОФП	270
СФП и СТП	284
Соревнования и контрольные испытания	16
Теоретическая подготовка	26
Инструкторская и судейская практика	8
Восстановительные мероприятия	12
Медицинское обследование	8
Общее количество часов	624

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Количество соревнований и контрольных испытаний в годовом цикле.

Таблица 5

ЭТАПЫ	НА СУШЕ	В ВОДЕ
	Тренировочный этап	
1-й год обучения	2	10

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является

организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни,

непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Планирование годового цикла в тренировочной группе 1-го года обучения

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года обучения (ТГ-1):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	24	24	25	23	23	25	24	25	23	23	25	264
Общий объем плавания (км)	20	25	30	30	30	30	30	30	25	20	20	200-300
Инструкторская и судейская практика				3		2			3			8
Восстановительные мероприятия			2		2		2	3			3	12
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях			2	2	4		4	2	2			16
ИТОГО:	47	47	52	51	52	50	53	53	51	46	51	553
ВСЕГО:	52	50	56	54	55	53	57	53	53	47	51	579

Таблица представлена без учета занятий в августе (самостоятельные задания из расчета 37 часов)

Типовые недельные микроциклы:

Основные задачи:

1. повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
2. дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Типовой недельный микроцикл для тренировочной группы 1-го года обучения

Таблица 7

День	Упражнения	Дозировка
Понедельник	На суше (15 мин): 1)разминка: упражнения к ходьбе и беге, ОРУ без предметов упражнения для укрепления мышцы туловища, плечевого пояса, ног	5 мин 10 мин
	В бассейне (45 мин): 1)разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 2)12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине 3)200 м н/сп 4)4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль 5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине 7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине <i>Всего за тренировку - примерно 1200 м</i>	300 м 300м 200 м 200м 200 м 3 мин 5 мин

Вторник	<p>В зале (35 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка 2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя 3)упражнения с набивными мячами 4) эстафета со скакалками <p>В бассейне (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)разминка 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс) 2)8 x 25 м, совершенствование техники дельфина 3)4 x 50 м (25 м батт+ 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание 4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5)4 x 50 м н кролем 6) эстафета по 12-15 м (батт.) <p><i>Всего за тренировку - примерно 1300 м</i></p>	<p>10 мин</p> <p>8 мин</p> <p>12 мин</p> <p>5 мин</p> <p>300 м</p> <p>200 м</p> <p>200 м</p> <p>300 м</p> <p>200 м</p> <p>5 мин</p>
Среда	<p>В зале (35 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками <p>В бассейне (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: 300 м н/сп 2) 12 x 25 м, совершенствование техники брасса 3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 4) 6 x 50 м (25 м н/сп +25 м брасс) 5) 2 x 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков 6) эстафета по 25 м н (с доской в руках) <p><i>Всего за тренировку - примерно 1200м</i></p>	<p>8 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p> <p>300м 300м 200м</p> <p>300м 100м</p> <p>5 мин</p>
Четверг	<p>В зале (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка в движении 2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 3) упражнения с набивными мячами в парах 4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей <p>В бассейне (45 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: 3 x 100 м к/пл 2) 12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 3) 150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 4) 200м к/пл 11 5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина <p><i>Всего за тренировку - 1200 м</i></p>	<p>8 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p> <p>300м 300м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>5 мин</p>

Пятница	<p>В зале (30 мин): 1)разминка 2)укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса 3)упражнения с набивными мячами 4)прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом В бассейне (45 мин): 1)разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 2)6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом 3)3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 4)100 м с II брассом, на наименьшее количество гребков 5)300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания б)соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки <i>Всего за тренировку - около 1200 м</i></p>	8 мин 6 мин 8 мин 8 мин 300м 300м 225м 100м 300м 5 мин
Суббота	<p>В зале (30 мин): 1)разминка: ходьба, бег и обще-развивающие упражнения 2)соревнования в прыжках с места в длину 3)игра в мини-баскетбол В бассейне (45 мин): 1)разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс 1 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду 2)8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином 3)50 м, батт - соревнование на опенку техники плавания 4)игра в мяч на воде <i>Всего за тренировку - 700 м</i></p>	10 мин 5 мин 15 мин 400м 200м 50м 20 мин

Сокращения и условные обозначения: отдых время отдыха между отрезками, 11 - упражнение выполняется с помощью движений ногами, н/сп - плавание на спине, батт - плавание баттерфляем, к/пл - комплексное плавание, к/пл[25], к/пл[50] - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок (см. раздел 7.4).

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

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. Ныряние 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 подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
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 двухударной.
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. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (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. Ныряние 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. Нырание 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.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

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 ударами 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) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.
13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.
14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений на расслабление, разработанный И.Ловицкой, включает следующие приемы: вначале используются упражнения, при выполнении которых мышцы усиленно напрягаются (№ 10), затем степень напряжения уменьшается до ясного ощущения тяжести удерживаемой части тела, после чего осуществляется полное расслабление мышц, сочетающееся с «падением» этой части тела под воздействием ее тяжести. На следующей ступени обучения расслаблению мышц используют упражнения, в которых переход от усиленно напряженных мышц к их расслаблению осуществляется постепенно (№ 11-13). На завершающей ступени переходят к более сложным упражнениям на расслабление мышц, в которых произвольное расслабление одних мышц сочетается с одновременным произвольным напряжением других мышц (№ 14).

Подвижные и спортивные игры:

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

6. 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.);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Таблица 8

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200

Наиболее характерные плавательные упражнения для развития выносливости юных пловцов разного возраста

(Сокращения и условные обозначения: инт. - интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях; отдых — время отдыха между сериями и повторно-интервальными упражнениями; К - упражнение выполняется с полной координацией движений; Н - упражнение выполняется с помощью движений ногами; Р - упражнение выполняется с помощью движений руками; н/сп - плавание на спине, батт - плавание баттерфляем; к/пл -

комплексное плавание, к/пл [25], к/пл [50] - комплексное плавание со сменой способов через 25 и 50 м. Римскими цифрами обозначается зона нагрузок.)

Типовые задания для развития выносливости тренировочного этапа 1-го года обучения

Таблица 9

Зона	Задание	Задание
I зона	2-4 x (100-150), инт. 40-90 с 1-2 x (200-300), инт. 60-120с	200-400 к/пл [25] 400-600 н/сп
II зона, развитие БВ-1	16-20 x 25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 1-4 x 50 К, Н, инт. 60-90 с	4-6 x 50, инт. 30-60 с 4 x 50 Н, инт. 30-50 с
III зона, развитие БВ-2	8-10 x 50 (50 К + 50 Н), инт. 30-50 с 3-6 x 100 (75 К + 25 Н), инт. 60-90с	6-12 x 50, К, Р, Н, инт. 30-50 с 10-16 X 25, инт. 30-40 с
IV зона, развитие АГВ	4-8 x 25 К, Н, инт. 40-60 с 10-12 x 15 К, Р, Н, инт. 20-30 с	50-100
Узона развитие СкВ	8-10 x 10 К, Р, Н, инт. 30-40 с 6-8 x 15, инт. 35-45 с	4-6 x 25, инт. 60-90 с
Переменное плавание, «горки»	200 к/пл + 150 н/сп + 100 к/пл + 150 брасс + 200 (11-111), инт. 60 с 100 упражнения + 150 Н + 200 к/пл [25] + 150 Н брасс + 100 «горки»	

7. Теоретическая подготовка пловцов

План теоретической подготовки тренировочных групп

Таблица 9

№ п/п	Тема	ТГ
		1-й
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	4
3.	Влияние физических упражнений на организм человека	4
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2
5.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	3
6.	Основы методики тренировки	2
7.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2
8.	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	1
Всего часов		20

Содержание теоретической подготовки для тренировочных групп

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Плавание как физическое действие означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Современные тенденции в развитии плавания позволяют рассматривать этот вид спорта как спорт юных. В плавании возможны не только исключительно ранняя специализация, но и достижение высоких спортивных

результатов в подростковом и юношеском возрасте. Морфологические особенности организма в этом возрасте обуславливают в специфических условиях водной среды развитие высокой работоспособности. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Ему можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они так же своевременно формируют "мышечный корсет", способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Повышение эффективности и качества методики совершенствования технической подготовки пловцов является важным вопросом учебно-тренировочного процесса (Хальянд Р., и др., 1981). Спортивная практика показывает, что с помощью традиционного описания техники способов плавания и методики обучения, чрезвычайно трудно научить необходимым знаниям и безошибочным умениям. В исследованиях установлено, что с помощью более точных внешних ориентиров можно научиться знаниям и выполнению движения по частям и в целом без существенных ошибок, т.е. научить осознанному умению. Осознанность движений выражается в ориентированной деятельности, отчего зависит эффективность учебного процесса. Обычно ошибки возникают в тех частях движений, в которых существует ориентиры, т.к. при помощи внешних (а также внутренних) ориентиров обеспечивается необходимая для управления движениями обратная связь. Недостаточно объективная оценка технической подготовки пловцов является также одной из основных трудностей, для избежания и исправления ошибок. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных елец в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения (Гончар И.Л., 1998). С этой целью нами применена методика программированного обучения двигательным действиям, которая включает в себя программу обучения предусматривающей наиболее рациональное расчленение учебного материала на небольшие части (например: дозы, шаги, кадры) и методику контроля за ходом обучения (непрерывное получение обучающим и обучаемым информации о качестве усвоения каждой из них). Программированное обучение, являясь новым направлением в педагогике, имеет целью интенсифицировать учебный процесс и усовершенствовать управление им.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 6. Основы методики тренировки:

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка:

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию:

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование:

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные

средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми ватерполистами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Список использованной литературы:

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006г.)
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
- Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)