

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
 ВІДДІЛ ОСВІТИ ТРУСКАВЕЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
 ТРУСКАВЕЦЬКИЙ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТИВНИЙ КЛУБ «СПОРТОВЕЦЬ»

ПОГОДЖЕНО

ПОГОДЖЕНО

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання  
 педагогічної ради  
 Трускавецького ДЮСК  
 «СПОРТОВЕЦЬ»

Методичний кабінет  
 відділу освіти  
 Трускавецької міської  
 ради

Наказ відділу освіти  
 Трускавецької міської  
 ради

№ \_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_



## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

### *гуртка з плавання*

*( для груп основного рівня оздоровчого напрямку,  
 основного та вищого рівнів фізкультурно-спортивного напрямку)*

#### Автори:

Смеречинський Богдан Васильович, Жгута Андрій Романович, Кирчей Олег Ігорович,  
 Кухар Лідія Павлівна - керівники гуртка з плавання Трускавецького ДЮСК  
 «СПОРТОВЕЦЬ», Гургула Ігор Євгенович – заступник директора ДЮСК  
 «СПОРТОВЕЦЬ» з навчально-виховної роботи

#### Рецензенти:

---



---

## ЗМІСТ

№	Структурний розділ	Стор.
1	<b><u>Пояснювальна записка</u></b>	3
2	<b><u>Навчально-тематичний план</u></b>	4
3	Групи основного рівня оздоровчого напрямку	5
4	Групи основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку	6
5	Групи вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку	7
6	Обґрунтування програми	8
7	1. Режим навчально-тренувальної роботи у спортивних клубах	8
8	1.1. Режим роботи, наповнюваність навчальних груп по етапах підготовки та вимоги до спортивної підготовленості учнів-спортсменів	8
9	1.2. Вікові особливості багаторічної підготовки	7
10	2. Загальна характеристика спортивної підготовки	13
11	2.1. Мета і завдання спортивної підготовки	13
12	2.2. Зміст спортивної підготовки	13
13	2.3. Принципи спортивної підготовки	14
14	2.4. Засоби та методи підготовки	14
15	2.5. Етапи багаторічної спортивної підготовки	15
16	2.6. Структура навчально-тренувального заняття	15
17	2.7. Завдання навчально-тренувальної роботи по етапах підготовки	16
18	2.7.1. Групи основного рівня оздоровчого напрямку I року навчання	16
19	2.7.2. Групи основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку I-IV року навчання	17
20	2.7.3. Групи вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку I-IV року навчання	17
21	<b><u>Зміст програми</u></b>	18
22	3. Зміст навчально-тренувальної роботи по етапах підготовки	18
23	3.1. Групи основного рівня оздоровчого напрямку року навчання	18
24	3.1.1. Організація та методика відбору	18
25	3.1.2. Зміст і планування підготовки	18
26	3.1.3. Основний програмний матеріал	19
27	3.1.3.1. Загальна фізична підготовка	19
28	3.1.3.2. Спеціальна фізична підготовка	20
29	3.1.3.3. Технічна підготовка	21
30	3.1.3.4. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки	22
31	3.2. Групи основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку I-IV року навчання	22
32	3.2.1. Організація та методика відбору	22
33	3.2.2. Зміст і планування підготовки	23

34	3.2.3. Основний програмний матеріал	23
35	3.2.3.1. Загальна фізична підготовка	23
36	3.2.3.2. Спеціальна фізична підготовка	24
37	3.2.3.3. Технічна підготовка	26
38	3.2.3.4. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки	26
39	3.3. Групи вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку I-IV року навчання	26
40	3.3.1. Організація та методика відбору	26
41	3.3.2. Зміст і планування підготовки	27
42	3.3.3. Основний програмний матеріал	28
43	3.3.3.1. Загальна фізична підготовка	28
44	3.3.3.2. Спеціальна фізична підготовка	29
45	3.3.3.3. Технічна підготовка	30
46	3.3.3.4. Змагальна практика	31
47	3.3.3.5. Система контролю, нормативні вимоги для переведення на наступний етап підготовки	31
48	4. Теоретична підготовка	32
49	5. Виховна робота	33
50	6. Психологічна підготовка	36
51	7. Контроль у плаванні	38
52	7.1. Медико-біологічний контроль	38
53	7.2. Педагогічний контроль	39
54	8. Відновлювальні заходи	40
55	9. Інструкторська та суддівська практика	41
56	<b>Прогнозований результат</b>	42
57	<b>Література</b>	43
58	Додатки	44

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна програма з вихованцями Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» укладена на основі типових планів-проспектів навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, Положення про заклад позашкільної освіти та Статуту ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ».

Програма з плавання укладена для дитячо-юнацьких спортивних клубів та є основним документом у плануванні щодо організації учбово-тренувальної та виховної роботи.

Метою даної програми є встановлення єдиних принципів організації тренувального процесу плавців у групах оздоровчого та фізкультурно-спортивного напрямку, озброєння керівника гуртка системою практичних засобів і методів підготовки плавців у спортивних клубах, які мають єдину структуру планування навчально - тренувального процесу.

Нормативна частина програми є офіційним документом, згідно з яким повинна плануватись підготовка спортивного резерву для збірних команд міста та області з плавання.

Програма укладена на основі типових освітніх програм закладів позашкільної освіти Міністерства освіти і науки України, на засадах типового Положення про ДЮСШ та спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 993 від 5.11.2008 р. та наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 1624 від 18.05.2009 р., зареєстрованого в Міністерстві юстиції 25 серпня 2009 р. за № 797/16813.

При розробці програми враховані наукові дослідження в галузі дитячо-юнацького спорту, досвід роботи провідних тренерів з плавання України та інших країн, які працюють з школярами, юнацтвом та більш дорослими спортсменами різної кваліфікації та рівня підготовленості.

У перших розділах програми розкриваються основні вимоги до спортивної підготовки, режим та наповненість груп на етапах підготовки, вікові особливості багаторічної підготовки у плаванні, дається загальна характеристика спортивної підготовки, структура навчально-тренувального заняття та організація самого процесу на етапах багаторічної підготовки.

У наступних розділах містяться основні засади організації та методики спортивного відбору, змісту й планування підготовки, основний програмний матеріал, а також проведення змагальної практики та контролю на кожному з етапів.

Програма розкриває сутність і значення тактичної, психологічної, виховної підготовки в плаванні, наводяться приклади відновлювальних заходів і тестування спортсменів на етапах контролю рівня їх підготовленості тощо.

## **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Відповідно до Статуту клубу та вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована багаторічна підготовка спортсмена, яка передбачає наступні етапи:

- **етап оздоровчого напрямку** - охоплює перший рік заняття у клубі. Тренувальні заняття вирішують завдання щодо зміцнення здоров'я вихованців, ліквідацію недоліків у рівні їх фізичного розвитку, вивчення техніки спортивних способів плавання, формування мотивації до цілеспрямованої багаторічної підготовки, участь у змаганнях та виконання нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;
- **етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять. Він передбачає розвиток інтересів вихованців, дає

їм знання, практичні уміння та навички, задовольняє потреби в орієнтації до спортивного плавання. Планомірно збільшується кількість тренувальних занять з більшим навантаженням та застосовуються все більш спеціалізовані засоби і методи тренування, удосконалюється фізична підготовка та техніка плавання з метою підготовки плавців до участі у змаганнях різних рівнів та виконання ними нормативів і вимог для переходу до наступного етапу підготовки;

- **етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** – охоплює чотири роки тренувальних занять на яких задовольняють інтереси та потреби здібних, обдарованих і талановитих вихованців у спортивній діяльності.

Відповідно до навчального плану та змісту програми керівники гуртків розробляють робочу програму .

Навчальний план передбачає наступний розподіл навчальних годин :

**для груп основного рівня оздоровчого напрямку:**

№ з/п	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин		
		4	5	6
1.	Теоретична підготовка	6	9	9
2.	Плавальна підготовка в т.ч. : - вивчення техніки спортивних способів плавання та її вдосконалення; - ігри, стрибки у воду, розваги; - контрольні іспити.	134 94 30 10	157 122 25 10	196 161 25 10
3.	Загальна фізична підготовка на суші в т.ч. : - контрольні іспити.	44 10	64 10	71 10
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ		4	5	6
ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :		184	230	276

**для груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку:**

№ з/п	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин			
1.	Теоретична підготовка	9	16	17	23
2.	Плавальна підготовка	196	210	234	262
3.	Фізична підготовка на суші	60	73	90	98
	в т. ч. : - ЗФП		55	60	66
	- СФП		30	30	32
4.	Диспансеризація та профілактика захворювань	3	5	5	7
5.	Суддівсько-інструкторська практика	3	7	11	12
6.	Контрольні іспити	5	10	11	12
<b>КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :</b>		<b>276</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>414</b>

**для груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку:**

№ з/п	Розділи навчальної програми	Розподіл навчальних годин						
1.	Теоретична підготовка	9	16	17	23	29	36	40
2.	Плавальна підготовка	196	196	234	262	275	320	330
3.	Фізична підготовка на суші	60	85	90	98	120	157	140
	в т.ч.: - ЗФП	30	30	30	32	35	62	55
	- СФП	30	55	60	66	85	95	85
4.	Диспансеризація та профілактика захворювань	3	5	5	7	10	10	10
5.	Суддівсько-інструкторська практика	3	10	11	12	13	14	16
6.	Контрольні іспити	5	10	11	12	13	15	16
<b>КІЛЬКІСТЬ ГОДИН НА ТИЖДЕНЬ</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>ВСЬОГО ГОДИН НА РІК :</b>		<b>276</b>	<b>322</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

### ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

## **1. РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ КЛУБАХ**

### **1.1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИХОВАНЦІВ -СПОРТСМЕНІВ**

Мінімальний вік для зарахування до відділення плавання ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ» - 6 років. Зарахування до відділення плавання, організація навчально-тренувальних занять, проведення спортивно-масової та виховної роботи здійснюється дирекцією клубу, керівниками гуртка згідно з вимогами Статуту клубу та даної програми.

Початок навчального року для всіх вихованців, в тому числі для щойно зарахованих до відділення з 1 вересня навчального року. Можливі набір, добір і комплектування груп першого року навчання до 1 жовтня навчального року.

Навчальна робота проводиться цілий рік.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, статі, ступеня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, кваліфікації вихованців-спортсменів відповідно до режиму навчально-тренувальної роботи. Комплектування навчальних груп здійснюється на підставі спортивного відбору найбільш підготовлених та здібних підлітків, юнаків і дівчат згідно з нормативними вимогами.

Зарахування чи переведення вихованців відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється згідно з наказом директора клубу на підставі виконання вихованцями контрольних нормативів із загально - фізичної та спеціальної підготовки з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я та за рішенням педагогічної ради клубу.

Вихованці, які не виконали нормативні вимоги для зарахування на наступний рік навчання або до наступної групи (етапу підготовки), можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше 2 років.

Якщо немає можливості відкрити групи основного чи вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку, дозволяється функціонування груп основного рівня оздоровчого напрямку 2-го, 5-го і більше років навчання.

В окремих випадках до груп основного чи вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку дозволяється зараховувати вихованців молодших на 1-2 роки, з урахуванням виконання ними контрольних нормативів (Додаток 1, Додаток 2), розрядних вимог (Додаток 3), медичних рекомендацій та за рішенням педагогічної ради клубу.

При об'єднанні в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перевищувати двох спортивних розрядів.

### **1.2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

У наш час ефективність підготовки в дитячо-юнацьких спортивних клубах виступає як найбільш важливий чинник в отриманні високих спортивних результатів на змаганнях міжнародного рівня. Тому в юнацькому віці за допомогою фізичної культури та спорту потрібно створити підґрунтя для всебічного фізичного розвитку, формувати різноманітні рухові уміння і навички, зміцнювати здоров'я та закріплення принципів здорового способу життя.

З народження починається процес біологічного розвитку людини, який закінчується після 20-22 років. І якщо перші 10-15 років життя йде дуже бурхливий розвиток, то після 22 років припиняється формування кістяка та внутрішніх органів, починає значно зменшуватися розвиток розумових здібностей людини. Вік найбільш



оптимальних функціональних можливостей людини в плаванні припадає на 22-25 років.

#### Етапи вікового розвитку спортсменів:

молодший шкільний вік - це вік від 6 до 11 років. Фізичний розвиток дитини в цьому віці відбувається відносно рівномірно. Довжина тіла збільшується в середньому на 4,5-5 см за рік, маса - на 2-3 кг. У цьому віці зростає м'язова сила рук, сила м'язів нижніх кінцівок та крупних м'язів тулуба. Проте силові, особливо статичні силові вправи викликають у дітей швидке стомлення. Тому діти в цьому віці більш пристосовані до короткочасних швидкісно-силових вправ динамічного характеру. В цей період вони здатні до рухів з більшим розмахом і мають труднощі у виконанні дрібних і точних дій.

За рахунок інтенсивного розвитку швидкості рухів діти 6-10 років добре адаптуються до швидкісних навантажень і здатні показувати відмінні результати у вправах, де швидкість руху має основне значення.

Інша дуже важлива фізична якість – витривалість, яка починає свій розвиток лише після 11-12 років. Тому більш ефективними засобами розвитку витривалості в цьому віці є плавання, ходьба, повільний біг та повільне пересування на лижах.

У молодших школярів є всі морфо-функціональні передумови для розвитку гнучкості за рахунок еластичності зв'язкового апарату. У цей віковий період високими темпами розвивається спритність рухів, тому під час розвитку фізичних якостей в дітей 6-9 років, які прийшли займатися у групи оздоровчого напрямку керівники гуртків найбільшу увагу повинні спрямувати на розвинення швидкісних якостей, гнучкості й спритності.

У 10-11 років закладається підґрунтя різнобічної підготовленості дітей. У зв'язку з цим у цьому віці дуже важливе цілеспрямоване розвинення рухових якостей. Природний механізм, що допомагає розвитку цих можливостей - спонтанна ігрова діяльність. У ній створюються відповідні умови для формування мотивів цілеспрямованої поведінки та розвитку потрібних якостей, умінь та навичок.

Стосовно розумових здібностей, то в молодшому шкільному віці процеси збудження переважають процеси гальмування, що призводить до швидкого виснаження нервових клітин і стомлення юних спортсменів під час навчання та тренувань. До 10-11 років розвиток кори головного мозку досягає рівня дорослої людини та починає відігравати найважливішу роль у житті школяра. Проте у дітей 8-10 років характерною особливістю сприймання будь-яких завдань є недостатня його диференційованість, яка має поверхневу підставу і недостатню цілеспрямованість. Тому при навчанні навичок плавання потрібно чітко визначати поняття та формулювати завдання спортивного тренування. Завдання мають бути зрозумілим і доступним для спортсменів даного віку. Для більш складних понять треба застосовувати методи порівняння чи протиставлення при вивченні або засвоєнні відповідних дій та навичок.

Крім того, у цей період увага дітей носить вибіркового характер і спрямована лише на те, що для них має значення. Утримати увагу на якомусь одному елементі досить важко. Тому для груп оздоровчого напрямку, під час навчання найпростіших навичок та умінь плавання у тренувальному процесі чи змаганнях, треба застосовувати спрощені вимоги.

Обсяг уваги у дітей 10-11 років також невеликий, але поступово треба навчати їх спрямовувати увагу і стійко її зберігати на потрібних елементах.

На першому етапі навчання процес розвитку мислення також поділяється на дві стадії. Перша стадія - аналіз матеріалу проходить переважно у наявно-дієвому плані. На другій стадії діти здобувають здібності до абстрагування та узагальнення. Відчуття молодших школярів - дуже нестійкі, для них характерна швидка зміна настрою. Проте саме в цьому віці закладається підґрунтя тривкості та надійності моральних вчинків.

У наступний пубертатний віковий період у спортсменів 11-15 років відзначається помітне прискорення росту: швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх та нижніх кінцівок, прискорюється ріст у висоту хребців хребта. У дівчаток збільшення маси тіла досягає максимуму в 11-13 років, у хлопчиків - 13-15. У цей період спостерігаються найбільші темпи збільшення координаційних здібностей (9-12 років) і гнучкості (7-12 років).

З 13 років швидкими темпами розвивається м'язова система, головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Через суттєву різницю у термінах статевого дозрівання (12-15 років) у спортсменів мають місце досить різні функціональні адаптаційні можливості до виконання будь-яких завдань та вправ. Тому особливу актуальність набуває індивідуальний підхід до навчання в умовах команди чи групи, до навантажень і завдань щодо удосконалення фізичних і техніко-тактичних навичок.

У підлітковому віці спостерігаються морфо-функціональна незрілість і відставання в розвитку серцево-судинної системи від м'язово-кісткової, тому система кровообігу підлітків реагує на фізичні й психічні навантаження не завжди адекватно. Лише до 20 років серце спортсмена досягає свого повного морфо-функціонального удосконалення. У спортсменів середнього шкільного віку достатньо високими темпами покращуються окремі координаційні (орієнтування у просторі), силові й швидко-силові здібності, досить повільно - швидкісні здібності та витривалість, низькими темпами розвивається гнучкість.

У цей час потрібно виховувати такі тактичні навички, як ініціативність, самостійність, дисциплінованість та відчуття відповідальності. Не менш важливим є становлення організаторських навичок, прагнення до лідерства та умінь адекватної оцінки своїх можливостей у досягненні високих результатів.

Юнацький вік (після 15-16 років) вирізняється продовженням процесів росту та розвитку окремих органів і систем організму; зменшуються зростання тіла в довжину та приріст маси. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, суглобів і зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно й швидко. Збільшується м'язова маса, спостерігається приріст сили. Досить високі темпи приросту швидкості. У спортсменів 15-17 років закінчується формування пізнавальної сторони, найбільші зміни відбуваються у мисленні. Спостерігається висока воляова активність й стійкість у досягненні поставлених завдань і мети, здібність до витримування тренувальних навантажень на тлі досить високої стомленості. У дівчат в цьому віці спостерігається зниження сміливості.

Спрямованість завдань розвитку певних якостей, умінь та навичок повинна бути на здобуття рухового досвіду, застосування нових і невідомих до цього часу дій, формування умінь та навичок використання набутого досвіду в різних за складністю умовах спортивної діяльності. Триває розвинення силових, швидко-силових, швидкісних якостей, витривалості та гнучкості. Максимального приросту витривалості юнаки досягають після 20, дівчата - після 17 років. Крім того, відбувається розвиток координаційних систем, швидкості перебудови рухових дій,

вестибулярної стійкості, а також закріплення навичок у систематичних тренувальних заняттях і формування адекватної самооцінки особистості, її цілеспрямованості, впевненості, витримки та самовладання.

Анатомо-фізіологічні й психологічні особливості розвитку юнаків і дівчат потребують різних підходів до організації тренувальних занять, засобів та методів навчання, виховання різних фізичних якостей, до встановлення різних величин навантажень. Так, функціональні можливості для здійснення інтенсивної та тривалої роботи в юнаків вищі, ніж у дівчат. Відновлення після навантажень в юнаків відбувається швидше, ніж у дівчат. Слід велику увагу приділяти розвитку силових і швидко-силових можливостей спортсменів, а також їх загальної та силової витривалості. Особливої уваги потребують такі координаційні здібності, як швидкість перебудови та узгодженість рухових дій.

У цьому віці доля змагальних навантажень повинна бути максимально збільшена, викладання навчальних завдань - мати суто логічну спрямованість і чітку взаємозв'язану методику.

У 17-18 років відбувається уповільнення темпів біологічного розвитку. Закінчується формування опорно-рухового апарату: товстішають кістки, м'язові волокна за своїми властивостями наближаються до м'язів дорослих. Проте анаеробний поріг все-таки на 15-20% вище у порівнянні з дорослими спортсменами. М'язи у дівчат містять значну кількість жирових прошарків. Це збільшує масу їхнього тіла і водночас знижує рівень відносної сили та аеробної продуктивності. Продовжується удосконалення аналітично-синтетичної діяльності кори головного мозку, однак процеси збудження ще домінують над процесами гальмування. Закінчується формування механізмів кардіо-респіраторної системи. За такими показниками, як ЧСС, об'єм серця, систолічний та хвилинний об'єм крові, ЖЄЛ, МОД, максимальна вентиляція легень, резерв подиху, МСК і кисневий пульс, спортсмени 17-18 років практично не поступаються дорослим. Трохи знижені в них показники кисневої ємкості крові. Формування цих морфо-функціональних структур розширює адаптивні можливості юнаків і дівчат не тільки до роботи помірної та великої інтенсивності, але й до навантажень субмаксимальної потужності з утворенням значного кисневого боргу. В цілому віковій зміні різних форм витривалості відбуваються гетерохронно і повторюють процес формування фізіологічних механізмів, відповідальних за визначену рухову функцію. Останній пік приросту аеробної витривалості в юнаків відзначається в 16-17 років; у дівчат інтенсивний розвиток цієї функції завершується в 14 років. Надалі темпи природного розвитку кардіо-респіраторної системи в дівчат знижуються, а показники кисневого забезпечення організму залишаються зниженими у всіх вікових групах у порівнянні з юнаками. За час шкільного навчання природний приріст витривалості у хлопців (дівчат) складає 28 % (21 %). Основними чинниками приросту функції є стать, вік і темпи біологічних трансформацій в організмі. Найбільш високі темпи розвитку інших локомоторних функцій в юнаків (дівчат) відзначаються: гнучкістю хребтового стовпа - у 15-16 років; статично-кінетичною стійкістю (рівновагою), силою розгиначів тулуба і статичної витривалості згиначів рук - у 16-17.

Невеликий обсяг тренувальних навантажень у розвитку швидкості доцільно спрямувати на збільшення швидкості бігу та плавання. Під час удосконалення силової динамічної витривалості акцент слід робити на вправи з подолання ваги власного тіла: підтягування, розгинання рук в упорі, присідання на одній нозі тощо. Динамічні та статичні вправи з максимальними (субмаксимальними) зусиллями сприятимуть

приросту абсолютної сили. Навчально-тренувальний процес дівчат повинен базуватися на удосконаленні «вибухової» сили. Короточасні вправи стрибкового характеру і метання набивних м'ячів вагою 1-3 кг з різних вихідних положень - основні засоби розвитку цієї рухової якості. Тривалі вправи в упорі, близькі за характером до ізометричних, будуть сприяти розвитку статичної витривалості. Силкові вправи слід сполучати з вправами на гнучкість. Потреба такого поєднання диктується наявною зворотною залежністю між цими якостями: ріст сили м'язів негативно позначається на їх еластичності та рухливості в суглобах. Найбільше значення для людини має рухливість хребтового стовпа, плечових і тазостегнових суглобів. Підтримувати амплітуду рухів у цих суглобах в юнаків рекомендується за допомогою активних і пасивних рухів пружного характеру. Махові рухи ногами та рухи для хребтового стовпа - основні засоби розвитку гнучкості в дівчат.

Провідний метод підвищення анаеробної витривалості в юнаків і дівчат 17-18 років - інтервальний, «з твердими» часовими інтервалами, що скорочуються від заняття до заняття. Повторний метод відіграє допоміжну роль. Обидва методи припускають режими субмаксимальної потужності, з високими вимогами не тільки до вегетативних функцій, але й до психоемоційної сфери тих, хто займається. Можна рекомендувати вправи, не подібні за своєю біомеханічною структурою до основних. Варто ширше практикувати: поєднання стрибків і бігу; естафетний біг; спортивні ігри у високому темпі з інтервалами відпочинку, що скорочують елементи змагань між командами та учасниками.

Зниження відносної величини МСК у 18-літніх дівчат визначає значний (25 %) обсяг засобів, спрямованих на розвиток їх аеробної витривалості. З цією метою поряд з такими традиційними засобами, як повільний біг, варто практикувати вправи зі скакалкою, степ-тест, рухливі й спортивні ігри. Питома вага вправ циклічного характеру для юнаків може бути великою - до 50%. Основний тренувальний метод для юнаків - рівномірний, для дівчат - повторний. В обох випадках застосовуються режими середньої та низької інтенсивності.

З урахуванням статі, віку, особистих особливостей, процесів акселерації та темпів природного приросту рухових функцій в тренувальний процес кондиційної підготовки юнаків (дівчат) доцільно включати: 25% навантажень з розвитку аеробної, 15% - анаеробної, 10% - динамічної, 5% - статичної витривалості; 15 % (10 %) - швидкості; 15 % (20 %) - «вибухової» та 5 % - абсолютної сили; 10 % - спритності.

У 18-21 рік завершується формування суглобів, суглобових поверхонь і всієї структури опорно-рухового апарату. Припиняється збільшення маси м'язів, розвиток яких відбувається у відповідності до розвитку кісткової системи. Трохи пізніше, у 20-23 роки, закінчується процес біологічного дозрівання людини - припиняється формування кістяка, внутрішніх органів і ріст тіла. Тому керівники гуртків у навчальній підготовці можуть застосовувати великі тренувальні навантаження без побічних негативних ефектів.

## **2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спортивна підготовка в плаванні - багаторічний, щорічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання, тренування та виховання спортсменів різного віку та кваліфікації.

Головною метою підготовки спортсменів із плавання є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної майстерності в підготовці до вищих досягнень - перемога на чемпіонатах і Кубках світу, Європи, інших міжнародних змаганнях, а також на чемпіонатах, Кубках і першостях України, виконання розрядних вимог по роках навчання - аж до звання Майстра спорту України і Майстра спорту міжнародного класу.

Завдання спортивної підготовки у плаванні:

- всебічний та гармонійний розвиток учнів-спортсменів;
- розвиток фізичних якостей : сила, швидкість, витривалість, силова та швидкісна витривалість, спритність, гнучкість, координація рухів тощо;
- формування спеціальних техніко-тактичних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності під час занять плаванням та у змаганнях;
- виховання морально-вольових, етичних і психологічних якостей.

У період підготовки та складання іспитів з врахуванням успішності кожного вихованця для деяких спортсменів можливо зменшити кількість і тривалість занять чи дозволити тимчасово не відвідувати заняття у спортивному клубі.

Під час канікул, враховуючи специфіку плавання, бажано організовувати спортивні, спортивно-оздоровчі, спортивно-туристичні табори, навчально-тренувальні збори, турніри, матчеві зустрічі, туристичні мандрівки.

Вихованці, які займаються плаванням, мають проходити медичне обстеження не менш як 1 раз на рік, а перед кожним змаганням - медичний огляд (для одержання медичного допуску та оформлення заявки на участь у змаганнях).

У процесі навчально-тренувальних занять і змагань керівники гуртків зобов'язані виховувати в спортсменів організованість та дисципліну, добросовісне відношення до праці, суспільної та приватної власності, почуття відповідальності перед колективом і командою, домагатися від них сумлінного ставлення до своїх обов'язків, з повагою відноситися до старших.

Вихованню дітей сприяють раціонально організовані проведення занять, висока вимогливість до виконання вправ, систематична явка на заняття, дотримання правил змагань з плавання. Велике значення має особистий приклад керівника гуртка.

У процесі теоретичних і практичних занять, змагань, вихованці мають одержати знання, уміння та навички з плавання.

## 2.1. ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

До змісту спортивної підготовки входять фізична, технічна, практична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності;
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), скеровану на розвиток спеціальних фізичних якостей (спеціальні та змагальні рухові дії плавця);

- функціональну підготовку, спрямовану на виконання великих обсягів тренувальних навантажень високої тривалості та інтенсивності.

Технічна підготовка містить навчання, закріплення та удосконалення рухових і розумових дій, умінь та навичок спортсмена-плавця.

Тактична підготовка включає:

- навчання вірного та раціонального розподілу сил на змагальній дистанції з плавання;
- вивчення особливостей проходження дистанції суперниками.

Складові фізичної підготовки:

- базова - психологічна освіта, навчання та розвиток;
- тренувальна - формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань та навантажень;
- змагальна підготовка - формування стану бойової готовності, здібностей до зосередження та мобілізації зусиль.

Теоретична підготовка - це формування спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в плаванні. Може здійснюватися в процесі занять та індивідуально.

Інтегральна підготовка спрямована на набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності ведення боротьби на дистанції. Може здійснюватися у процесі змагань та контрольних тренувань.

## 2.2. ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання трьох групових принципів:

- а) **загально- педагогічних (дидактичних)** - виховного навчання, свідомості та активності спортсменів, наочності, послідовності, систематичності, доступності, індивідуального підходу, міцності та прогресування;
- б) **спортивних** - спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервної циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень та їх варіативності;
- в) **методичних** - випередження ( розвиток фізичних рухових якостей відносно технічної підготовки), розмірності (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук шляхів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань - поєднувати технічну та фізичну підготовку); надмірності (застосування тренувальних навантажень, які в 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів рухової діяльності, що за інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (різнобічне використання варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі).

## 2.3. ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ

Засобами тренувань в плаванні є різноманітні фізичні та техніко-тактичні вправи, які впливають на вивчення та удосконалення майстерності спортсменів.

Вправи поділяються на такі групи:

- загально підготовчі, які сприяють всебічному розвитку організму спортсмена;

- допоміжні, які створюють підґрунтя для виконання спеціальних вправ та подальшої підготовки спортсмена;
- спеціально-підготовчі, які за характером, інтенсивністю та формою наближені до змагальної діяльності;
- змагальні, які повинен виконати спортсмен під час змагань.

У спортивній підготовці застосовуються такі методи:

- словесні (пояснення, лекції, бесіди, розповіді, обговорення та аналіз);
- наочні (показ відеофільмів, фотографій, плакатів);
- практичні (вправи, які підвищують фізичні та техніко-тактичні уміння, дії та навички).

## **2.4. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Багаторічна підготовка плавця поділяється на такі етапи:

- 1- й - етап оздоровчого напрямку (вік вихованців 5 – 12 років)
- 2- й - етап основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку (вік вихованців 7-14 р.)
- 3- й - етап вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку (вік вихованців 11-18 р.)

## **2.5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ**

Навчально-тренувальне заняття є основною формою роботи керівника гуртка.

Складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина спрямована на підготовку органів і систем організму спортсмена до роботи під час основної частини заняття, містить в собі комплекс загально-розвивальних і спеціальних рухових дій спортсмена, може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній підготовчій частині використовуються загально-розвивальні вправи, в основній - спеціальні вправи для плавця, у заключній - відновлювальні.

Основна частина заняття містить рухову та розумову діяльність спортсмена: вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки й тактики видів плавання; виховання загальних та спеціальних фізичних (рухових) якостей; теоретична, технічна, тактична, психологічна й розумова підготовка.

Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Добір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку, статі та віку тих, хто займається.

Послідовність виховання основних фізичних якостей на заняттях: після підготовчої частини йдуть вправи для розвитку швидкості, витривалості та сили. Вправи підготовчої частини заняття потрібно починати з найпростіших, які дають навантаження для великих груп м'язів і тулуба. Потім виконують вправи для окремих м'язів плечового поясу, рук, шиї, тулуба та ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого напруження, слід виконувати вправи на розслаблення, ходьбу та біг слабкої інтенсивності. Треба суворо дозувати навантаження, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості та прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення заняття.

Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ у занятті, кількістю їх повторів, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), розміром зусиль, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю. Із зростанням тренуваності учнів-спортсменів навантаження у занятті збільшується за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

При використанні засобів та методів тренування слід виходити з того, що кожна фізична вправа може по-різному впливати на організм. Коли змінюється дозування навантаження, вправи в одному випадку можуть сприяти зростанню рівня тренуваності, у другому - його підтримці, у третьому - служити засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення фізичного навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвиває фізичні та вольові якості спортсменів, зміцнює та удосконалює органи та системи їх організму, розвиває та зміцнює кістково-м'язовий апарат, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів тощо. Форсоване застосування навантажень без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів-спортсменів, особливо в молодшому та юнацькому віці.

Заняття проводяться за допомогою фронтального, групового, змішаного та індивідуального методів. Крім навчальних занять за розкладом, спортсмени-плавці мають щоденно займатися ранковою гімнастикою, виконуючи завдання керівника гуртка щодо удосконалення спортивних якостей. Розклад занять у спортивній школі має бути узгоджений з режимом роботи та навантаженням тих, хто займається.

## **2.6. ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

### **2.6.1. ГРУПИ ОСНОВНОГО РІВНЯ ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ**

Термін навчання- 1 рік.

Завдання:

- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму спортсменів;
- прищеплення зацікавленості та потреби до занять плаванням, виховання дисциплінованості та старанності;
- різнобічна загальна фізична підготовка та початковий розвиток усіх спеціальних фізичних якостей;
- спеціальна рухова підготовка - розвиток умінь відчувати та диференціювати параметри рухових дій;
- засвоєння основ техніки плавання;
- підготовка та виконання нормативних вимог для переведення в групи основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку;
- участь у змаганнях та виконання вимог щодо загальної фізичної та технічної підготовленості (Додаток 1, Додаток 2).



## 2.6.2. ГРУПИ ОСНОВНОГО РІВНЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ

### Термін навчання 4 роки.

#### Завдання:

- подальше зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму спортсменів;
- подальша різнобічна загальна фізична підготовка та розвиток усіх спеціальних фізичних якостей;
- подальша спеціальна фізична підготовка (удосконалення техніки плавання);
- початкова функціональна підготовка - засвоєння середніх обсягів тренувальних навантажень;
- попередня базова технічна підготовка;
- попередня базова психологічна підготовка;
- підвищення надійності (стабільності) виконання елементів плавання;
- підвищення рівня виконання рухових дій в ускладнених умовах (втома, кліматичні умови тощо);
- пошук та удосконалення особистого стилю рухової діяльності, її моделювання;
- надбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, саморегулювання, зосередження та мобілізація зусиль;
- поглиблена теоретична й практична підготовка;
- підготовка та виконання нормативних вимог для переведу в групи вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку;
- участь у змаганнях та виконання вимог щодо загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості (Додаток 1, Додаток 2).

## 2.6.4. ГРУПИ ВИЩОГО РІВНЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ

### Термін навчання 4 роки.

#### Завдання:

- подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовки;
- досягнення найвищого рівня тренуваності, засвоєння максимальних тренувальних навантажень, які перевищують змагальні;
- удосконалення фундаментальної технічної підготовки, досягнення високого рівня надійності виступу у змаганнях, творчий підхід до рухової діяльності та тренувальних навантажень, максимальне розкриття особистих можливостей;
- підвищення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувальних навантажень та змагань;
- подальше удосконалення теоретичної та практичної підготовки;
- досягнення максимально можливих спортивних результатів, утримання високого рівня змагальної готовності, участь у міжнародних змаганнях ;
- участь у змаганнях та виконання вимог щодо загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовленості (Додаток 1, Додаток 2).

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1. ГРУПИ ОСНОВНОГО РІВНЯ ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ**

##### **3.1.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ВІДБОРУ**

Спортивний відбір - це система організаційно-методичних заходів, які включають педагогічні, психологічні, соціальні та медико-біологічні методи дослідження, на ґрунті яких виявляють здібності дітей, підлітків і молоді для занять тим чи іншим видом спорту. Під час відбору головним є вид діяльності, до якого відбираються кандидати.

Загальними для всіх видів спорту є такі критерії відбору, як: стан здоров'я (застосовується на всіх стадіях виявлення спортивної придатності. Основне завдання лікарських досліджень - виявлення протипоказань до занять обраним видом спорту); функціональний стан органів і систем організму спортсмена (також використовується на всіх стадіях відбору, особливо для виявлення придатності до подальшого спортивного удосконалення); фізичний розвиток - як комплекс морфо-функціональних показників (використовується головним чином на першому і другому етапах виявлення спортивної придатності).

Прогнозування - також важливий елемент відбору і підготовки юних спортсменів.

Прогнозування спортивної обдарованості походить з того, що певне сполучення рухових і психологічних здібностей, анатомо-фізіологічних задатків утворює потенційну можливість для досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Проводиться на засадах вивчення стабільності показників і спадкового впливу на результат спортсмена.

Спортивний відбір ґрунтується на знаннях комплексу якостей (модельних характеристик), якими володіють сильні та найкращі спортсмени визначеного виду спорту.

В групах основного рівня оздоровчого напрямку на етапі попереднього відбору головними завданнями є формування стійкого інтересу до занять спортом та виявлення основних рухових і розумових здібностей.

Відбір до груп основного рівня оздоровчого напрямку відділення плавання повинен здійснюватися з 6-7 років з урахуванням:

- бажання займатися плаванням;
- стану здоров'я;
- рівня розвитку фізичних якостей, які потрібні для плавця;
- рівня спадкового розвитку спеціалізованих сприймань та відчуттів, а також раціонального мислення.

##### **3.1.2. ЗМІСТ І ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ**

Річний цикл тренувань для груп основного рівня оздоровчого напрямку I року навчання будується відповідно до завдань та змісту роботи.

Завдання підготовки спортсменів на даному етапі:

- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток органів і функціональних систем організму юного спортсмена;
- різнобічна загальна фізична підготовка та початковий розвиток усіх спеціальних фізичних якостей;
- спеціальна рухова підготовка - розвиток умінь відчувати та диференціювати параметри рухових дій;
- засвоєння загально-розвиваючих і спеціальних рухових дій, які спортсмени-плавці використовують у щорічній підготовці;
- прищеплення зацікавленості та потреби до занять плаванням, виховання дисциплінованості, старанності та терпіння до систематичних занять спортом;
- участь у змаганнях із ЗФП, СПФ, спортивних іграх та змаганнях з плавання серед однолітків.

Практичні заняття проводяться із розрахунку 4-6 години на тиждень.

Планування навчально-тренувальної роботи для груп основного рівня оздоровчого напряму I року навчання здійснюється згідно з вищезазначеними завданнями та основним програмним матеріалом.

### 3.1.3. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

#### 3.1.3.1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програм з фізичної культури для 1-2-х класів закладів загальної середньої освіти 1-3-го ступенів, програми з плавання для ДЮСШ з урахуванням специфіки роботи дитячо-юнацького спортивного клубу.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

#### **Загально - розвиваючі вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, колові рухи, махи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба, вправи для формування правильної постави: з різних вихідних положень - нахили, повороти, колові рухи тулуба; у положенні лежачи - піднімання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, піднімання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випадки з додатковими пружистими рухами.

Вправи з опором у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

#### **Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами у присіданні та напівприсіданні.

Вправи з гантелями, мішечками з піском тощо: згинання і розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання та стрибки.

#### **Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівшпагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перевероти (в боки та вперед), стрибки на батуті.

#### **Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети - зустрічні та колові з

подоланням перешкод, перестрибуванням, перелізанням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метанням в ціль, киданням і ловленням м'яча. Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

### **Гімнастичні вправи**

Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечці. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

### **Спортивні ігри**

Баскетбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

## **3.1.3.2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-плавців: витривалість, швидкість, спритність, сила, гнучкість.

### **Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівнинній та пересіченій, відкритій та закритій місцевості (1-1,5 км). Біг вгору, вниз, по піску, купинах, по м'якому ґрунті. Біг і пересування на лижах на дистанції 2-3 км. Туристичні мандрівки (одно та багатоденні). Ходьба на дистанції 1400-2000 м.

### **Вправи для розвитку швидкості**

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-200 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підніманням стегна, підтющем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, долаванням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання й вставання. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками, м'ячами.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі.

Різноманітні естафети з бігу та плавання.

### **Вправи для розвитку спритності та стрибучості**

Стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рівець; переправа по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

### **Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання, розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи - відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням предметів.

### **Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадками, перехресним кроком. Пружинні присідання у положенні випаду, напівшпагат, шпагат. Махові рухи руками та ногами у різних напрямках. Пружинні нахили тулуба вперед, назад, у бік з різних вихідних положень. Вправи в парах у положенні опору, на гнучкість, розтягування і рухливість суглобів. Рухи тулубом по колу, повороти без рухів руками й ногами. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махові рухи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, у бік. Махові рухи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, у бік, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

#### **3.1.3.3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

Підготовчі вправи для звикання до води. Переміщення по дну кроком, бігом, стрибками, тримаючись за руки, з різним положенням рук. Рух руками та ногами під водою з різних положень та з різною силою.

Вправи для покращення плавання: «Медуза», «Зірочка» (на грудях та на спині), «Поплавець», «Літачок», «Ракета».

Лежання та сковзання на грудях та спині з різним положенням рук. Сковзання на боку. Ковзання з найпростішими греблевими рухами руками та ногами.

Вправи для вивчення техніки плавання способом кріль на грудях: рухи ногами, руками, дихання; узгоджені рухи ногами, руками та диханням; загальне узгодження рухів.

Прості відкриті та закриті повороти.

Стартовий стрибок з низького бортика та тумбочки.

Рухливі ігри та розваги на воді, учбові стрибки. Ігри: «Невід», «Байдарки», «Жабенята», «Буксир», «Дельфіни», «Хто кращий» і т.п.

Учбові стрибки: стрибок у воду з низького бортика, стрибок у воду з положення присяду або сидячи на бортику, стрибок у воду з положення стоячи, зігнувшись з бортика, із стартової тумби.

Удосконалення техніки плавання способом кріль на грудях та кріль на спині: плавання за допомогою рухів одними руками; плавання за допомогою рухів однією рукою, інша витягнута вперед або притиснута до тулуба; плавання за допомогою рухів одними ногами з різним положенням рук; плавання у повній координації рухів; удосконалення техніки дихання. Удосконалення техніки виконання стартів та поворотів.

Плавання з акцентом на техніку з поступовим зростанням дистанції до 10-15 м. за допомогою самих рук (з дощечкою притиснутою між ногами), за допомогою самих ніг (з дощечкою у руках) та у повній координації.

Різноманітні естафети.

#### **3.1.3.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЮ, НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДЛЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ НА НАСТУПНИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ**

Після набору учнів до груп основного рівня оздоровчого напрямку I року навчання необхідно перш за все перевірити стан здоров'я спортсменів-початківців і відсутність у них протипоказів до занять спортом. По - друге, керівник гуртка повинен визначити у кожного з вихованців ступінь бажання займатися спортом і плаванням конкретно.

Трохи пізніше необхідно познайомитися з класними керівниками вихованців, батьками та в'яснити відношення дітей до занять плаванням.

Перші заняття мають бути спрямовані на підвищення рівня зацікавленості вихованців до занять плаванням та посилення мотивації займатися спортом взагалі, а також моральною підготовкою до відбірних тестувань.

У Додатку 1 та Додатку 2 наведені вступні та перевідні контрольні нормативи іспитів (тестувань) для учнів груп основного рівня оздоровчого напрямку.

## **3.2. ГРУПИ ОСНОВНОГО РІВНЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ**

### **3.2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ВІДБОРУ**

Відбір до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку здійснюється з урахуванням того, що за час занять у групах основного рівня оздоровчого напрямку вже відбувся природний «відсів» малоперспективних до плавання дітей.

Переведення вихованців-спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку має проводитися з урахуванням таких показників:

- ступінь мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки;
- загальна та спеціальна технічна підготовленість;
- рівень початкового розвитку спеціалізованих відчуттів (напрямку, часу, відстані, просторової орієнтації та інших), а також швидкості й раціональності мислення;
- рівень розвитку фізичних якостей - витривалості, спритності, гнучкості;
- динаміка становлення майстерності.

До груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку приймаються вихованці віком 7-8 років, які завершили перший рік навчання у групах основного рівня оздоровчого напрямку та виконали контрольні та перевідні нормативи з фізичної та спеціальної підготовки. Подальший перехід в наступні групи також проводиться за результатами контрольних нормативів. Окремі вихованці, які не виконали контрольні нормативи, можуть бути залишені у цій же групі ще на один рік.

Ефективність відбору спортсменів на другому етапі значною мірою залежить від правильної оцінки в початківців рівня розвитку основних фізичних якостей, можливостей енергозабезпечення, здібностей удосконалити спортивну техніку різноманітних видів плавання, здатності ефективно відновлюватися після навантажень різної інтенсивності.

Крім вищезазначеного, на другому етапі підготовки при проведенні відбору слід приділяти увагу досконалості розвитку спеціалізованих сприймань: відчуття простору, часу, відрізків та відстаней, уваги та пам'яті, швидкості прийняття рішень тощо.

Підвищується значення показників морально-психічних якостей: мотивації, волі, прагнення до лідерства, рівня терпимості до навантажень тощо.

Особливу увагу звертати на впевненість спортсменів у своїх можливостях: стійкість до стресових ситуацій, до складних змагальних дистанцій, бажання спортивної боротьби. Крім того, і на цьому етапі відбору, велике значення мають медичні обстеження.

### 3.2.2. ЗМІСТ І ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ

Річний цикл тренувань для вихованців етапу основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку базується відповідно до завдань та змісту роботи:

- подальше зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму;
- подальша різнобічна загальна фізична підготовка та розвиток усіх спеціальних фізичних якостей;
- подальша спеціальна фізична підготовка (розвиток спритності, гнучкості, швидкості, витривалості тощо);
- подальше удосконалення спеціальної рухової підготовки (координація рухів, орієнтація у просторі, реакція на зміну обставин тощо);
- початкова функціональна підготовка - засвоєння середніх обсягів тренувальних навантажень;
- попередня базова технічна підготовка - опанування елементів техніки різноманітних видів плавання;
- формування умінь оцінювати свої рухові дії;
- попередня базова технічна підготовка;
- попередня базова теоретична, тактична, розумова й психологічна підготовка.

Навчальна робота у групах складається з вдосконалення техніки різноманітних способів плавання, поворотів, стартів, загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки із розрахунку 6-9 годин у тиждень.

Основні задачі навчально-тренувального процесу у групах:

подальша різнобічна фізична підготовка; розвиток витривалості при роботі аеробного та анаеробного характеру, швидкісних якостей; удосконалення технічної та тактичної підготовленості.

### 3.2.3. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

#### 3.2.3.1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програм з фізичної культури для 2- 5-х класів закладів загальної середньої освіти 1-3-го ступенів, програм з легкої атлетики, плавання, лижного та велоспорту для спортивних шкіл з урахуванням специфіки плавання.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

**Загально- розвивальні вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, рухи по колу, махові рухи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба : формування правильної постави з різних вихідних положень - нахили, повороти, рухи тулубом по колу; з положення лежачи - піднімання та опускання ніг, рухи по колу однією та обома ногами, піднімання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випади з додатковими пружинистими рухами.

Вправи з опором, у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи боротьби в стійці, ігри з елементами опору.

### **Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами в присіданні та напівприсіданні. Вправи з вагою: киданням та пійманням набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання-розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

### **Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівпшагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перевороти (вбік і вперед), стрибки на батуті.

### **Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети - зустрічні та по колу з подоланням перешкод, з перестрибуванням, з підлізанням та перелізанням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажу, метанням в ціль, киданням і пійманням м'яча.

Ігри на увагу, кмітливість, координацію.

### **Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції (30-400 м) з різних вихідних положень. Біг на середні та довгі дистанції (600-3000 м). Біг по пересіченій місцевості з подоланням різноманітних природних та штучних перешкод. Біг по шосе, інтервальний, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця та з розбігу. Багатоскоки. Метання гранати, тенісного м'яча та інших предметів.

### **Лижні перегони**

Вивчення техніки різних способів бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-10 км на годину. Спуск з гір різної крутизни.

### **Туризм**

Участь у 1-3-денних мандрівках. Подолання туристської смуги перешкод. Участь у туристських змаганнях, мандрівках 1-ї чи 2-ї категорії складності.

### **Гімнастичні вправи**

Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечині, линві. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

### **Спортивні ігри**

Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол.

## **3.2.3.2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для спортсменів-плавців: витривалості, швидкості, спритності, стрибучості, сили й гнучкості.

### **Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівній та пересічній місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (5-20 км). Біг в гору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунті.

Пересування на лижах чи велосипедах на дистанціях 5-20 км. Туристичні мандрівки (одно- та багатоденні). Плавання на дистанціях 800-2000 м.

Багаторазове пробігання (пересування на лижах чи велосипедах) різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу та тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

### **Вправи для розвитку швидкості**



Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-400 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підніманням стегон, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, долаанням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання та вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками чи іншими предметами.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на одне обертання скакалки, один стрибок на два обертання скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол 3:3; футбол 5:5; пляжний волейбол тощо).

### **Вправи для розвитку спритності та стрибучості**

Стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах на місці та в русі. Стрибки в глибину. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходах у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки чи невеликих земляних обривів тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправа по колоді через яр, потік, рівчак; переправа по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням рухових завдань, що вимагають координації рухів.

### **Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання-розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи - відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній чи двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гирями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), з партнером на спині або на плечах, з швидким пружним випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гирями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням важких предметів (набивних м'ячів, каміння, партнерів, мішків з піском тощо).

### **Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружинисті присідання у положенні випаду, напівшпагату, шпагату. Махові рухи руками та ногами у різних площинах.

Пружинисті нахили тулуба вперед, назад, в боки, з різних вихідних положень. Вправи у парах, з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Рухи тулубом по колу, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у

різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махові рухи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, у бік. Махові рухи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, у бік, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

### 3.2.3.3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Плавання в повній координації рухів. Плавання за допомогою рухів одними руками (з дощечкою між ногами та без неї, акцентуючи увагу на довгому гребку). Плавання спортивними стилями з затримкою дихання (на відрізках 10-15-25 м.). Плавання кролем із вдихом на кожен третій, п'ятий або сьомий гребок. Плавання спортивними стилями на грудях з рухами тільки руками, з різним положенням рук (вгорі або уздовж тулуба). Плавання за допомогою рухів ніг та однією рукою з різними положеннями іншої руки та поворотом голови для вдиху. Плавання за допомогою руки кролем на грудях та за допомогою ноги дельфіном та навпаки. Плавання руки брасом а ноги кролем.

Старт з тумбочки за командою. Старт із сковзанням на відстань. Проходження контрольного відрізка 25 м. із старту та з урахуванням часу.

Звичайний відкритий поворот та поворот перекидом вперед не торкаючись руками стіни. Виконання поворотів на час; виконання ковзання після повороту на відстань. Рухливі ігри та естафети з використання елементів спортивного та прикладного плавання, з доданням перешкод на воді.

Участь у змаганнях та контрольних плаваннях на різних відрізках.

Застосовуються технічні вправи, засвоєні раніше, але виконуються з більшою амплітудою гребка, силою, у більш високому темпі та на довгих дистанціях.

Плавання в лопатках та ластах, з різноманітними видам додаткових обтяжень та навантажень з використанням повторного, перемінного та інтервального методів.

### 3.2.3.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЮ, НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ДЛЯ ПЕРЕВЕДЕННЯ НА НАСТУПНИЙ ЕТАП ПІДГОТОВКИ

В групах основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку система контролю рівня засвоєння знань, умінь та навичок орієнтування повинна носити комплексний характер, що передбачає застосування методів педагогічного та медико-біологічного напрямків.

Медико-біологічний контроль спрямований на оцінку стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня функціональної підготовленості та засвідчує відсутність протипоказів до середніх та великих навантажень.

У групах основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку керівники гуртків повинні використовувати етапний, поточний та оперативний педагогічний контроль.

Додаткову інформацію для контролю рівня тренуваності додають результати участі спортсменів у змаганнях.

## 3.3.1. ГРУПИ ВИЩОГО РІВНЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ

### 3.3.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ВІДБОРУ

В групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку при проведенні спортивного відбору необхідно виявити спортсменів, які намітили перед собою великі спортивні завдання та здатні досягти високих результатів у спорті вищих досягнень.

Основні завдання спортивного відбору на цьому етапі - це виявити:

- відповідні морфологічні особливості спортсменів у плаванні;
- найкращі функціональні можливості;
- психічну стійкість;
- вольову витривалість;
- адаптаційні можливості;
- реакцію на великі тренувальні та змагальні навантаження;
- особливості й показники тренування минулих років.

На початку цього етапу підготовки проводиться поглиблене медичне обстеження для виявлення відповідності будови тіла спортсменів їхнім морфологічним особливостям, а також окреслюється орієнтація на провідних спортсменів у плаванні.

У більшості циклічних видів спорту, до якого відноситься плавання, аналізується ефективність рухів спортсменів, їхній темп, довжина кроку, швидкість проходження дистанцій різної довжини та складності. Поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів слід звернути увагу не стільки на абсолютні показники тренуваності, скільки на темпи їх приросту в залежності від періоду підготовки й тренуваності спортсмена.

На цьому етапі спортивного відбору підвищується значення психічних якостей індивідуума, таких як:

- подальша мотивація до тренувань і змагань: сила волі та інші вольові якості;
- прагнення до лідерства й виділення себе з-поміж інших; наполегливість;
- цілеспрямованість у досягненні високої мети;
- здатність витримувати важкі фізичні та психічні навантаження;
- стійкість до стресових ситуацій та поганих погодних умов тренувань і змагань; бажання спортивної боротьби із сильними суперниками.

Перевагу слід віддавати спортсменам, які досягли високого рівня тренуваності та спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями. Крім цього, звернути увагу на різнобічність фізичної, техніко-тактичної, психологічної та морально-вольової підготовки.

### **3.3.3. ЗМІСТ І ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ**

Річний цикл навчально-тренувальних занять для вихованців груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку визначається згідно із завданнями та змістом роботи даного етапу:

- удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності тощо;
- досягнення високого рівня функціональної підготовленості - послідовне засвоєння тренувальних навантажень, які перевищують змагальні;
- удосконалення базової технічної підготовленості - підвищення стабільності й швидкості виконання різних елементів плавання;
- підвищення рівня виконання рухових дій на тлі ускладнених умов;
- пошук та удосконалення особистого стилю рухової діяльності, її моделювання в різних умовах тренувань і змагань;
- удосконалення базової тактичної й психологічної підготовленості, надбання досвіду формування стану бойової готовності до змагань, саморегулювання психічних станів, зосередження та мобілізація зусиль на досягнення високого результату;

- удосконалення базової тактичної та розумової підготовленості, надбання досвіду участі в змаганнях високого класу, збільшення надійності та швидкості приймання рішень у складних умовах змагальної діяльності чи за період великих навантажень;
- поглиблена теоретична та практична підготовка.

Планування навчання та тренування для груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку повинно здійснюватися згідно із зазначеними завданнями та основним програмним матеріалом 6 – 12 годин на тиждень.

### **3.3.4. ОСНОВНИЙ ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**

#### **3.3.4.1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Загальна фізична підготовка здійснюється на засадах програми з фізичної культури для 6-12-х класів закладів загальної середньої освіти 1-3-го ступенів, програм з легкої атлетики, плавання, веслування, лижного та велоспорту для спортивних шкіл з урахуванням специфіки плавання.

Основні засоби загальної фізичної підготовки:

#### **Загально- розвиваючі вправи без предметів**

Вправи для рук і плечового поясу: згинання-розгинання, рухи по колу, махові рухи, ривки з місця та в русі.

Вправи для м'язів ший: нахили та повороти голови в різних напрямках.

Вправи для тулуба - для формування правильної постави: з різних вихідних положень - нахили, повороти, колові рухи тулуба; з положення лежачи - піднімання та опускання ніг, колові рухи однією та обома ногами, піднімання та опускання тулуба.

Вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання на одній та обох ногах, випадки з додатковими пружинними рухами.

Вправи з опором, у парах: повороти та нахили тулуба, згинання-розгинання рук, перештовхування, присідання з партнером на плечах, перенесення партнера на спині та на плечах, елементи опору партнеру в стійці, ігри з елементами опору.

#### **Вправи з предметами**

Вправи з короткою та довгою скакалками: стрибки з обертанням скакалки вперед, назад, на одній та обох ногах, стрибки з поворотами в присіди та напівприсіди.

Вправи з вагою: кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), з поворотами та присіданнями.

Вправи з гантелями, гирями, штангою, мішками з піском тощо: згинання-розгинання рук, повороти та нахили тулуба, піднімання на носках, присідання, стрибки.

#### **Елементи акробатики**

Перекиди (вперед, назад) у групуванні, напівшпагат, шпагат, політ-перекид вперед з місця та з розбігу, перекиди (в бік та вперед), сальто вперед, назад на лонжах, стрибки на батуті.

#### **Рухливі ігри та естафети**

Рухливі ігри типу «Боротьба за м'яч», з елементами бігу, стрибків, метань, розв'язанням теоретичних і практичних завдань тощо. Естафети - зустрічні та по колу, з подоланням перешкод, перестрибуванням, перелізанням через перешкоди, з перенесенням, перекладанням і збиранням предметів, перенесенням вантажів, метанням в ціль, киданням і ловінням м'яча.

Ігри на увагу, кмітливість, координацію рухів.

### **Легка атлетика**

Біг на короткі дистанції (30-400 м) з різних вихідних положень. Біг на середні та довгі дистанції (600-5000 м). Біг по пересічній місцевості з подоланням різноманітних природних і штучних перешкод. Біг по шосе, інтервальний, змінний біг. Стрибки в довжину, висоту, потрійні, з місця та з розбігу. Багаторазові стрибки. Метання гранати, тенісного м'яча, списа, штовхання ядра.

### **Лижні перегони**

Вивчення техніки різних способів бігу на лижах. Вивчення техніки спусків, підйомів, поворотів. Проходження дистанцій 1-2 км на час. Спуски з гір різної крутості.

### **Гімнастичні вправи**

Вправи на приладах: гімнастичній стінці, лаві, брусах, поперечині, линві. Опорні стрибки через гімнастичного коня та козла.

### **Спортивні ігри**

Баскетбол, футбол, міні-футбол, гандбол, волейбол. Застосовуються для надання підготовки різноманітності та емоційної напруженості.

### **Плавання**

Застосовуються різні елементи плавання для урізноманітнення підготовки та психологічного відновлення в перехідний період.

## **3.3.4.2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, потрібних для плавців: витривалості, швидкості, спритності, сили, гнучкості.

### **Вправи для розвитку витривалості**

Біг у рівномірному темпі по рівній та пересічній місцевості, відкритій та закритій, заболоченій (2-5 км). Біг в гору, з гори, по піску, купинах, по м'якому ґрунті. Пересування на лижах і велосипедах на дистанціях 10-15 км. Плавання на дистанції 800-1000 м і більше.

Багаторазове подолання різних дистанцій зі зміною швидкості, темпу й тривалості бігу за різних умов і на різній місцевості.

### **Вправи для розвитку швидкості**

Біг з високого та низького старту, з ходу, на швидкість на дистанції 30-400 м. Біг з місця з просуванням вперед у швидкому темпі, з високим підйманням стегна, підтюпцем, стрибками. Біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод. Естафети: зустрічні, з подоланням перешкод, зі стрибками по колу тощо. Швидкі присідання та вставання. Біг зі змінною швидкістю. Повторний біг. Біг боком і спиною вперед. Біг «змійкою» між розставленими в різних положеннях стійками.

Вправи зі скакалкою: два стрибки на одне обертання скакалки, один стрибок на два обертання скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах.

Різноманітні ігри та ігрові вправи у швидкому темпі (баскетбол 3:3; футбол 5:5; пляжний волейбол тощо).

### **Вправи для розвитку спритності під час стрибків**

Стрибки у довжину, через яму з водою, рівчак, потічок. Стрибки по купинах. Стрибки у висоту через шнур, планку, жердину, повалене дерево, з однієї та двох ніг. Стрибки через гімнастичного коня, козла різними способами. Стрибки на одній та двох ногах

на місці та в русі. Стрибки в глибину. Стрибки зі скакалкою в русі. Стрибки в кроці, стрибки по сходинках у заданому темпі. Стрибки з гімнастичної драбини, краю яру, берега річки, земляних обривів тощо.

Елементи акробатики: перекиди, перевороти. Гімнастичні вправи на різних приладах, що вимагають складної координації рухів. Вправи на рівновагу на гімнастичній колоді, лаві. Переправлення по колоді через яр, потік, рів; переправлення по колоді, яка хитається. Ігри: баскетбол, футбол, гандбол зі спеціальними завданнями.

Естафети з використанням рухових завдань, що вимагають координації рухів.

### **Вправи для розвитку сили**

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, лави. Згинання-розгинання рук в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги. В упорі лежачи - відштовхування руками від підлоги, лави, предметів, що знаходяться на різній висоті від підлоги. Присідання на одній та двох ногах. Стрибки та підскоки на одній та двох ногах без вантажу, з вантажем (гантелями, набивними м'ячами, гириями, мішками з піском, дисками від штанги, штангою), з партнером на спині або на плечах, з швидким пружинистим випрямленням.

Кидання набивного м'яча однією та двома руками з-за голови, від грудей, знизу, збоку, з поворотами тулуба.

Вправи для розвитку сили окремої групи м'язів (тулуба, рук, ніг) без предметів і з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гириями, гумовими амортизаторами), на тренажерах.

Вправи зі штангою: повороти тулуба зі штангою на плечах, присідання, вистрибування, стрибки.

Вправи на гімнастичній стінці: підтягування на руках, піднімання ніг до кута 45°, 90°, 180° та ін.

Естафети з перенесенням важких предметів (набивних м'ячів, каміння, партнерів, мішків з піском тощо).

### **Вправи для розвитку гнучкості**

Ходьба з випадами, перехресним кроком. Пружинисті присідання в положенні випаду, напівшпагату, шпагату. Махові рухи руками та ногами в різних площинах.

Пружинисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень. Вправи у парах з опором, на гнучкість, розтягування та рухливість суглобів. Рухи тулубом по колу, повороти без рухів руками й ногами. Вправи з палицями. Відведення рук і ніг у різних напрямках, з різних вихідних положень на місці та в русі. Махи руками та ногами, розслаблення м'язів під час руху вперед, назад, в боки. Махи руками під час повороту тулуба. Нахили вперед, в боки, повільний біг з розслабленням м'язів плечового поясу та рук. Струшування руками, ногами на місці та в русі. Глибокий вдих і тривалий видих.

### **3.3.4.3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА**

У підготовці використовуються різноманітні технічні вправи, якими послуговувалися раніше в групах основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку, а також наступні вправи:

- плавання кролем з різними варіантами затримки дихання;
- плавання кролем за допомогою рухів рук, плавання дельфіном за допомогою ніг і навпаки;
- плавання з високо піднятою головою;

- плавання на "зчеплення", з "обгоном", з "підміною";
- плавання з лопатками;
- плавання з найменшою кількістю гребків;
- плавання за допомогою рухів ногами з різним положення рук (вперед, до стегон, за головою);
- плавання за допомогою рухів ніг і однієї руки, інша витягнута вперед або до стегна;
- плавання за допомогою рухів лише руками;
- виконання різних варіантів стартів і поворотів в умовах, максимально наближених до змагань;
- виконання стартів в умовах естафетного плавання;
- проливання відрізків в координації, за допомогою рук і ніг з різними гальмівними пристроями;
- плавання в ластах;
- використання всіх форм тренувальної роботи (рівномірною, змінною, повторною, інтервальною, контрольною та її різновидами). Участь у змаганнях.

#### **3.3.4.4. ЗМАГАЛЬНА ПРАКТИКА**

У системі багаторічної підготовки результати участі спортсменів у змаганнях є одними з найважливіших показників їх перспективності, тому що ці результати є проявом техніко-тактичних, розумових, психофізіологічних і морально-вольових якостей спортсменів у складних умовах напруженої змагальної боротьби.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму на перше місце виходить відбір спортсменів до збірних команд міста, області, України та досягнення високих результатів на основних змаганнях: чемпіонатах міста, області, України, чемпіонатах і першостях світу та Європи серед студентів, юніорів, юнаків, школярів тощо.

Підготовчими та контрольними змаганнями для спортсменів цього рівня можуть бути як змагання чемпіонатів і першостей клубу, міста, так і різні міжнародні турніри, спеціально організовані в період основної та попередньої підготовчої роботи до змагань. Такі змагання можуть проводитися також в умовах навчально-тренувальних зборів.

Розподіл і планування змагань для спортсменів груп спеціальної підготовки здійснюється на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Керівники гуртків разом із спортсменами повинні так спланувати навчально-тренувальний процес підготовки, щоб отримати пік спортивної форми на період основних змагань, завдяки якому можна отримати найвищі результати під час змагань високого рівня.

#### **3.3.4.5. СИСТЕМА КОНТРОЛЮ, НОРМАТИВНІ ВИМОГИ**

Система контролю рівня засвоєння знань, умінь та навичок у спортсменів в групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму носить комплексний характер із застосуванням методів педагогічного та медико-біологічного напрямків.

Медико-біологічний контроль спрямований на оцінку стану здоров'я, ступеня фізичного розвитку, рівня функціональної підготовленості та засвідчує відсутність протипоказів до великих тренувальних і змагальних навантажень.

У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку керівники гуртків повинні обов'язково використовувати етапний, поточний та оперативний педагогічний контроль.

Додаткову інформацію щодо рівня тренуваності та розвитку техніко-тактичних, розумових і психічних навичок і здібностей спортсменів дають результати їх участі у підготовчих, контрольних, відбірних змаганнях.

#### 4 ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

##### Програмний матеріал з теоретичної підготовки

№ п/п	Найменування теми	Розподіл навчальних годин							
		Оздоровчого напрямку	Основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку				Вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку		
			1 р.	1р.	2р.	3р.	4р.	1р.	2р.
1	Місце проведення занять та інвентар.	1	1	1	1	1	2	2	2
2	Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки – програмна та нормативна основа фізичного виховання вихованців.	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив фізичних вправ на організм юного спортсмена.	1		1	1	1	1	2	2
4	Будова і функції організму людини.		1	1	1	1	1	2	2
5	Режим харчування і гігієна юного спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Самоконтроль в процесі занять спортом.		1	1	1	1	2	2	2
7	Загартування організму спортсмена.	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Морально-вольова та психологічна підготовка.		1	1	1	2	2	2	2
9	Систематичний лікарський контроль за юними спортсменами.			1	1	1	1	1	1
10	Єдина спортивна класифікація України.			1	1	1	1	1	1
11	Гігієнічні вимоги до харчування спортсмена.			1	1	1	1	2	2
12	Травматизм та захворюваність в процесі занять спортом, надання першої допомоги.					1	1	2	2
13	Методи спортивного тренування.					1	1	2	3
14	Характерні особливості періодів спортивного тренування.						1	2	3
15	Відновлювальні засоби в тренувальному процесі.					1	2	2	3
16	Правила суддівства, організація і проведення змагань.			1	2	3	3	3	4
17	Роль спортивних змагань в навчальному процесі і їх види.					1	1	2	2
18	Фізична підготовка.	1		1	1	1	1	1	1
19	Технічна підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
20	Тактична підготовка.		1	1	1	1	1	1	1
21	Підсумки навчального року.			1	1	1	2	2	2
Всього годин :		6	9	16	17	23	29	36	40



#### 4. ВИХОВНА РОБОТА

Основна мета виховної роботи - це процес цілеспрямованого та організованого впливу керівників гуртків на свідомість, почуття та волю вихованців закладу, виховання у них емоційно-вольових та морально-політичних якостей, що забезпечуватимуть успішні виступи на спортивних змаганнях різних рівнів.

##### **Методологічні та методичні принципи виховання:**

загальнолюдські цінності, національно - патріотична ідея, пріоритет особистості.

##### **Педагогічні принципи виховання:**

- гуманістичний характер (першочергове врахування потреб, запитів та інтересів вихованців);
- виховання в процесі спортивної діяльності;
- індивідуальний підхід;
- виховання у колективі та через колектив;
- співвідношення вимогливості з повагою до особистості юних спортсменів;
- комплексний підхід до виховання ( всі залучені до цього процесу);
- єдність навчання та виховання.

##### **Головні напрямки виховного процесу:**

- національно-патріотичний (формує патріотизм, вірність Батьківщині);
- моральний (виробляє почуття обов'язку, честі, совісті, поваги);
- професіональний (вольові, фізичні якості);
- соціально-патріотичний (виховання колективізму, повага до спортсменів інших національностей);
- соціально-правовий (виховання поваги до законів);
- соціально-психологічний (формує позитивний морально-психологічний клімат у спортивному колективі).

##### **Основні завдання виховання:**

- формування світогляду (розуміння цілей та задач підготовки до відповідальних змагань, ціннісного підходу до таких понять як Батьківщина, честь, совість);
- причетність вихованців до історії, традицій, культурних цінностей Вітчизни, українського спорту, свого виду спорту;
- відданість ідеалам Батьківщини (розвиток таких якостей особистості у вихованців клубу, як вміння самовіддано вести спортивну боротьбу за любых умов та виконувати поставлені завдання ( конкретні змагання);
- дотримання гуманістичної моралі, культури у відношеннях з іншими людьми, поваги до товаришів з команди, незалежно від національності та віросповідання;
- формування переконаності в необхідності спортивної дисципліни, виконання вимог тренера ( керівника гуртка);
- виховання потреби у здоровому способі життя, готовності переносити великі фізичні та психологічні навантаження.

##### **Методи і форми виховної роботи у ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»:**

- індивідуальні та колективні бесіди;
- інформування вихованців закладу про проблеми військово-політичної ситуації в Україні та світі, соціальної ситуації в громаді держави, впровадження державних реформ, зокрема, у спорті;
- проведення зустрічей юних спортсменів з видатними політиками, вченими, артистами, представниками релігійних конфесій.

Основними цілями таких зустрічей повинно бути сприяння в успішній підготовці до головних стартів спортивного сезону ( чемпіонатів області, України; обласних та Всеукраїнських спортивних ігор серед школярів і т.п.), підвищення культурного рівня, формування національно-державного підходу до занять спортом;

- організація екскурсій, відвідування музеїв, театрів, виставок;
- святкування пам'ятних дат: День захисника Вітчизни, незалежності України, державного прапора, молоді, фізичної культури та спорту; вшанування пам'яті Т. Шевченка, І. Франка; проведення Олімпійських тижнів;
- релігійних, народних та національно-патріотичних свят;
- показові виступи юних спортсменів перед школярами, населенням та гостями міста курорту;
- анкетування, діагностування різних категорій спортсменів та членів їх сімей, працівників та обслуговуючого персоналу позашкільного закладу з метою визначення потенціалу спортивного колективу і безпосереднього оточення юних спортсменів;
- кваліфікована реклама життєдіяльності найсильніших спортсменів України і пропагування перемог вітчизняного спорту на міжнародній арені в минулому та теперішньому часі.

Таблиця 1.

### Перелік заходів з виховної роботи у Трускавецькому ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»

Перелік заходів	Групи і рік навчання				
	Озд ров ого нап ям	Основного рівня фізкультурно- спортивного напрям		Вищого рівня фізкультурно- спортивного напрям	
		1-2-й	3-4-й	1-2-й	3-4-й
I. Моральна та етична просвіта, святкування знаменних дат, події у колективі, вшанування і т.п.					
1. Основні події у країні, світі, причетність до них юних спортсменів. Спортивна хроніка	-	-	+	+	+
2.Бесіди, лекції на суспільно-політичні та морально-етичні теми	+	+	+	+	+
3.Загальні збори:					
- знаменні дати	-	-	-	+	+
- підсумки навчального року	+	+	+	+	+
- бесіди про єдність трудового, військового та спортивного подвигу	+	+	+	+	+
4. Збори команди перед виїздом на відповідальні змагання. Урочисте оголошення складу команди	-	-	+	+	+
5. Відвідування історичних місць ( вдома і на виїзді)	+	+	+	+	+
6. Посвячення новачків у спортивний колектив ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»	+	+	+	-	-
7. Зустрічі з Героями України, трудовими колективами, воїнами Української Армії	+	+	+	+	+

8. Урочисте привітання переможців змагань та відмінників навчання	+	+	+	+	+
9. Урочисті клятви вихованців закладу	+	+	+	+	+
10. Урочисте вручення квитків вихованця ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», нагород, грамот, значків і т.п.	-	-	+	+	+
11. Вручення перехідних кубків «Мужності», «Шляхетності» і т.п.	-	-	+	+	+
II. Наглядна агітація, настінна газета, засоби масової інформації					
1. Стенди, що відображають спортивне та суспільне життя в Україні, в ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ», у колективі, хроніка спортивного життя	-	+	+	+	+
2. Фотогалерея провідних спортсменів України, світу, кращих спортсменів ДЮСК	-	-	+	+	+
3. Спецвипуски настінних газет, фотомонтажі, «блискавки» з приводу знаменних дат, за підсумками виступу на спортивних змаганнях та інших подій в колективі	-	+	+	+	+
4. «Блискавки» ( привітання, осудження )	-	+	+	+	+
5. Інформаційні замітки, статті в ЗМІ, Інтернеті про роботу колективу закладу, спортивних та навчальних успіхах спортсменів, групи і т.д.	-	-	+	+	+
III. Практичні заходи з виховання активу; світ захоплень вихованців					
1. Походи по місцях бойової слави	-	-	-	+	+
2. Туристичні групові походи спортивно-оздоровчої та агітаційної направленості	+	+	+	+	+
3. Участь в організації та проведенні традиційних спортивних змагань	-	-	+	+	+
4. Підготовка активу для роботи в громадських формах самоуправління, розподіл громадських доручень: староста, капітан, помічник тренера, члени радіо колегії, фізорг, культорг, скарбниці, члени навчальної комісії, літописець, фотограф, відповідальний за окреме доручення (турпохід, відвідування басейну, похід у театр, кіно)	-	-	+	+	+
5. Організація навчання та суддівсько-інструкторської практики	-	-	+	+	+
6. Участь у підліткових та молодіжних громадських організаціях	-	-	+	+	+
7. Участь у толоках, які організуються у ДЮСК	-	-	+	+	+
8. Виставки-демонстрації колекцій марок, листівок, значків і т.п. на спортивні та інші теми	+	+	+	+	+
9. Виставки-демонстрації малюнків, саморобок і т.п. вихованців ДЮСК	+	+	+	+	+
10. Конкурси на краще оформлення залів, емблем, вимпелів	-	-	+	+	+
11. Показові виступи	-	-	+	+	+
12. Встановлення постійного зв'язку з батьками та вчителями з метою контролю за успішністю, пропусками занять, порушень дисципліни, виконання правил внутрішнього трудового розпорядку закладу, організації дозвілля та духовного збагачення юних спортсменів наступним обговоренням у колективі	+	+	+	+	+

IV. Культурно-розважальні, пізнавальні заходи, диспути, обговорення літературних творів, статей					
1.Обговорення книг серії «Спорт і особистість», «Життя знаменитих людей», «Портрет Олімпійця» і т.п.	-	-	+	+	+
2.Колективні відвідування театрів, кіно з наступним обговоренням	+	+	+	+	+
3.Організація Клубу Веселих та Кмітливих під девізом «Знавці спорту» та інш.	-	+	+	+	+
4.Проведення вікторин на краще знання історії видів спорту, що культивуються у ДЮОСК та олімпійського руху	-	+	+	+	+
5.Вечір спортивної пісні ( з допомогою звукових записів, або запрошенням музичного керівника)	-	-	+	+	+
6.Підготовка повідомлень про місця в які планується поїздка на спортивні змагання (силами вихованців закладу) під девізом «Моя рідна Україна»	-	-	+	+	+
7. Відвідування пам'ятних місць ( під час поїздок в інші міста), екскурсії	-	-	+	+	+
8. Підбір девізу, командної пісні	-	-	+	+	+
9. Проведення шахово-шашкових турнірів та інших спортивних змагань з непрофільних видів спорту	+	+	+	+	+

## 5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У підрунті психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з другого - психічні особливості спортсмена. І чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати спортсмена-плавця.

Психологічну підготовку можна поділити на такі підрозділи:

- базова психологічна підготовка;
- психологічна підготовка до складних метеорологічних умов;
- змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

розвиток важливих психічних функцій та властивостей:

- відчуттів - простору, часу, напрямку, відстані;
- мислення - спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішень.

Розвинення професійно-важливих здібностей:

- координації;
- емоційності;
- здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

Формування значущих моральних та вольових якостей:

- цілеспрямованості;
- ініціативності;
- відданості обраному виду спорту.

Психологічна освіта:

- система спеціальних знань щодо психіки людини, психічних станів;
- методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

Виховання здатності регулювати психічний стан:

- зосередження перед стартом;
- мобілізація внутрішнього резерву під час змагань;
- протистояння несприятливим впливам.

Тренувальна психологічна підготовка передбачає відповідальне ставлення до навантажень та дотримання вимог під час напруженої тренувальної роботи, готовність до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка спирається на базову та поділяється на такі види: перед змаганнями, змагання та період після змагань. Вона починається задовго до змагань і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань;
- виховання впевненості в собі та в своїх можливостях;
- удосконалення методики саморегулювання психічного стану;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- профілактика психологічного перенавантаження.

### **Засоби та методи психологічної підготовки:**

- визначення важливих завдань перед спортсменом, добір засобів їх використання;
- заохочувальна робота щодо результативності досягнень;
- бесіди, приклади тренувань та результати досягнень видатних спортсменів;
- особистий приклад тренера;
- стимулювання діяльності: доручення, суспільно корисна робота;
- заохочування та покарання;
- регулярне застосування тренувальних завдань: ( форма виконання –звіт);
- проведення тренувань в несприятливих умовах;
- проведення спільних занять молодших спортсменів зі старшими, менш підготовлених - з майстрами;
- участь у контрольних стартах із сильнішими або слабшими супротивниками;
- загальні старты чи з гандикапом;
- вивчення спеціальної літератури, самопостереження та самоаналіз діяльності;
- навчання прийомів саморегулювання психічного стану : підкорення самонаказу, заспокійлива та активізаційна розминка, дихальні вправи, прийоми на практиці;
- акцентування уваги на психічних функціях та якостях, які зазнають розвитку;
- конкретизування завдань на кожне змагання, коригування завдань;
- розробка комплексу дій спортсмена перед змаганнями та після них;
- удосконалення саморегулювання психічного стану: моделювання ситуацій під час навчання та контрольних стартів;
- об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, особистої та командної діяльності, особистої готовності до змагань;
- кропіткий аналіз особистих помилок і дій, шляхи їх усунення.

Психологічна підготовка спортсменів різного віку та рівня підготовленості відрізняється за метою та завданнями.

Для спортсменів **груп оздоровчого напрямку** психологічна підготовка носить характер початкових, загальних функцій та здібностей: відчуттів, мислення, емоційності, координації, відданості спорту, протистояння несприятливим впливам, дотримання спортивного режиму, проведення загартувальних процедур тощо.

**Після переходу спортсменів до груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку** психологічна підготовка набуває більш поглибленого характеру.

Удосконалюється розвиток важливих функцій та властивостей - відчуття, мислення; формується здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе, ініціативність та цілеспрямованість, здатність до мобілізації сил з метою тривалої роботи під час змагань та за поганих природних умов. Щоденно проводяться загартувальні процедури тощо.

**У групах вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку** удосконалюються раніше набуті методи психологічної та морально-вольової підготовки, вивчаються нові якості та функції організму.

## **6. КОНТРОЛЬ У ПЛАВАННІ**

Найважливішою ланкою в управлінні багаторічною підготовкою є система комплексного контролю, яка дає змогу оцінити підготовленість спортсменів на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Ефективна система комплексного контролю допомагає тренеру об'єктивно оцінити правильність обраного напрямку підготовки, дозволяє постійно стежити за станом і динамікою тренуваності спортсменів, вчасно коригувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль передбачає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю. Педагогічний контроль є основною ланкою для отримання інформації про стан та ефективність спортивної діяльності юних плавців. Його застосовують для оцінки ефективності засобів і методів тренування, визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю: облік тренувальних і змагальних навантажень, визначення різних сторін підготовленості спортсменів, виявлення можливостей досягнення запланованого спортивного результату, оцінка поведінки під час змагань. Основні методи педагогічного контролю - тренерські спостереження та контрольні іспити, що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

### **6.1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

Медико-біологічний контроль спрямований для оцінки стану здоров'я та ступеня фізичного розвитку, біологічного віку, рівня функціональної підготовленості спортсмена.

Лікарський контроль здійснює лікар клубу, що працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю і керівниками гуртків клубу. В його обов'язки входить організація диспансерного спостереження і лікарського контролю, проведення профілактичних і лікувальних заходів, поточний санітарний нагляд за місцем спортивних занять, проведення з юними плавцями бесід із гігієни, загартування, самоконтролю.

Всі діти, які вступають на навчання в клуб, представляють довідку від шкільного лікаря або районного лікаря про допуск їх до занять спортом за встановленою формою. Надалі діти знаходяться під спостереженням лікарсько-фізкультурного диспансеру або кабінету. Раз в рік спортсмени проходять диспансеризацію, а перед змаганнями, після перенесених травм або захворювань проходять повторне обстеження.

Під час лікарського обстеження для оцінки здоров'я плавців великого значення набуває вивчення їх фізичного розвитку, оскільки антропометричні та фізіологічні показники в онтогенезі дають змогу робити висновки щодо зросту та розвитку, допомагають вирішити питання спортивної орієнтації та відбору, регламентувати характер, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень.

## 6.2. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогічний контроль є основною ланкою для отримання інформації про стан та ефективність спортивної діяльності юних плавців. Його застосовують для оцінки ефективності засобів і методів тренування, визначення динаміки спортивної форми та прогнозування спортивних досягнень. Завдання педагогічного контролю: облік тренувальних і змагальних навантажень, визначення різних сторін підготовленості спортсменів, виявлення можливостей досягнення запланованого спортивного результату, оцінка поведінки на змаганнях. Основні методи педагогічного контролю - тренерські спостереження та контрольні іспити, що характеризують різні сторони підготовленості юних спортсменів.

У процесі підготовки плавців використовується етапний, поточний та оперативний контроль.

Основним завданням етапного контролю є визначення функціонального стану організму спортсмена під впливом досить тривалого періоду тренувань і розробка стратегії на наступний мікроцикл або період. Етапний контроль дає змогу оцінити рівень розвитку різних сторін підготовленості, виявити недоліки у підготовленості та резерви подальшого її удосконалення. Результатом цього стає розробка індивідуальних планів побудови тренувального процесу на окремий період або весь мікроцикл. Найефективнішою є така форма етапного контролю, коли в макроциклі обстеження проводяться декілька разів під час поточного контролю.

У процесі поточного контролю оцінюють роботу різної спрямованості, визначають фазу втоми під впливом навантажень окремих занять, перебіг відновлювальних процесів в організмі, особливості взаємодії різних за величиною та спрямованістю навантажень протягом дня або мікроциклу. Це дає змогу оптимізувати процес спортивного тренування протягом дня, мікро- та мезоциклу, створити найкращі умови для розвитку заданих адаптаційних перебудов.

За допомогою оперативного контролю оцінюють реакцію організму спортсмена на окремі вправи та вживають заходів з метою досягнення реакцій, які призводять до заданого тренувального ефекту. Такими заходами є чітке уявлення про склад та взаємодію засобів і методів тренування, що використовуються під час занять для стимулювання розвитку відповідних якостей та здібностей, оперативного коригування параметрів тренувальних навантажень (тривалість виконання вправ, тривалість і характер пауз між ними тощо) в напрямку отримання заданих реакцій.

Названі види контролю є підґрунтям для розробки відповідних планів підготовки:

- перспективного - на черговий тренувальний етап або макроцикл;
- поточного - на мезо- чи мікроцикл;
- оперативного - на окрему вправу або комплекс вправ.

## 7. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Успішне вирішення завдань, яке стоїть перед спортивним клубом в процесі підготовки спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення працездатності організму вирішується під час тренувальних занять, змагань, у проміжках між тренувальними заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів має комплексний характер і передбачає застосування засобів психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

До педагогічних засобів відновлення відносяться:

- раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах;
- створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- використання різноманітних засобів і методів тренування, включаючи нетрадиційні;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
- дні профілактичного відпочинку.

Психологічними засобами відновлення є:

- організація придатних зовнішніх умов тренування;
- формування значущих мотивів і прихильного ставлення до тренувань;
- переключення уваги та думок, самозаспокоєння, самостійне підбадьорювання, самонакази;
- ідеомоторне тренування;
- психорегулювальне тренування;
- відволікаючі заходи (читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, використання настільних ігор, заходи з інших видів спорту тощо).

Гігієнічні засоби відновлення:

- раціональний режим дня;
- нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
- тренування за сприятливих часів доби: 10.00-13.00, 16.00-20.00 год. (тренування протягом несприятливих часів доби - з метою вольової підготовки - припустимі й доцільні у підготовчому періоді) ;
- збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок - 20-25%; обід - 40-45%; підвечірок - 10%; вечеря - 20-30% добового раціону;
- використання спеціалізованого харчування (вітаміни, поживні суміші, соки, -
- спортивні напої) під час вживання їжі, до і під час тренування;
- гігієнічні процедури;
- зручний одяг і взуття.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого гатунку, мед, варення, компоти тощо). Потрібно також вживати олію без термічної обробки - основне джерело полінасичених жирних кислот, що посилюють відновлювальні процеси.



Відновлювальний раціон має бути багатий на баластні речовини та пектин, що містяться в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення витрат води та солі можна дещо збільшити добову норму води та харчової солі, частіше вживати мінеральну воду.

#### **Фізіотерапевтичні засоби відновлення:**

- душ - теплий (заспокійливий), контрастний та вібраційний;
- ванни - хвойна, перлинна, сольова;
- лазні - 1-2 рази на тиждень, парна або сухо-повітряна: при температурі 80-90 °С 23 заходи по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань;
- масаж - ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами). Ручний масаж: запобіжний - за 20-30 хв. до старту; відновлювальний - через 30-40 хв. після фінішу, а за сильного стомлення - через 1,5-2 год. Вібраційний масаж здійснюється за допомогою промислових вібромасажерів і рекомендований як ефективний засіб боротьби з втомою, особливо при втомі певних ділянок м'язів;
- спортивні розтирання;
- аеронізація, киснева терапія, баротерапія;
- електросвітлотерапія - динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Відновлювальні заходи проводяться за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсменів.

## **8. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА**

Проведення навчально-тренувальних занять і змагань з плавання практично неможливе без допомоги учнів-спортсменів старших і молодших груп. Протягом усього періоду навчання керівник гуртка готує собі помічників, залучаючи учнів-розрядників до суддівства змагань та організації занять з молодшими учнями.

Суддівську практику мають проходити не лише старші спортсмени, а й молодші. Тому спортсменів груп основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку потрібно привчати проводити розминку (ЗФП і СФП) в якості капітана команди, за потребою ставити на окремі ділянки дистанції, на поворотах в басейні і т.п.

Перед спортсменами груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку ставляться такі вимоги:

- планування та проведення за завданням керівника гуртка окремих частин заняття;
- засвоєння навичок найпростішого суддівства змагань;
- робота в якості помічника судді на старті, фініші, поворотах тощо.

Спортсмени старших розрядів повинні:

- уміти проводити розминку, заняття із ЗФП і СФП, навчати молодших спортсменів технічних й практичних прийомів плавання, самостійно проводити заняття зі спортсменами груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки 1-3-го років навчання;
- уміти самостійно добирати вправи;
- знати правила проведення змагань, систематично брати участь у суддівстві; уміти організувати та проводити змагання на першість групи, відділення, школи тощо;

- одержати звання громадського інструктора та судді зі спорту.

На етапі вищого рівня фізкультурно-спортивного напряму потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів-тренерів та суддів зі спорту. Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному спортсмену виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

### ***Вихованці мають знати:***

- загальну характеристику спортивного плавання;
- правила особистої гігієни дітей;
- основні правила з плавання;
- історію розвитку плавання;
- видатних плавців України;
- особливості спеціальної та прикладної фізичної підготовки;
- значення медичного контролю і самоконтролю;
- основні принципи загартування;
- основні поняття арбітражу;
- правила техніки безпеки на заняттях.

### ***Вихованці мають вміти:***

- виконувати комплекси вправ для плавання на координацію рухів, спритність, швидкість, гнучкість, силу й витривалість;
- виконувати правильну техніку спортивного плавання;
- виконувати групові дії в естафетному плаванні.

### ***Вихованці мають набути досвід:***

- здоров'язберігаючої, загальнокультурної та соціальної компетентності;
- ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- самомотивації щодо здорового способу життя;
- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльність;
- формування почуття патріотизму, волі, сміливості, наполегливості, організованості та дисциплінованості;
- високого рівня загальної культури;
- здатності працювати в команді;
- вміння слухати, чітко висловлювати свої думки;
- здатності до взаємодопомоги;
- здатності до самокритики та критики товаришів.

Навчально-тренувальний процес передбачає планування та досягнення певних результатів, які протягом навчального року проводяться у формі участі в змаганнях різних рівнів, виконанні розрядних вимог Єдиної Спортивної Класифікації України та здачі контрольних нормативів (Додаток 1, Додаток 2, Додаток 3).

## ЛІТЕРАТУРА

Дана програма складена на основі навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності ( Підгот. К.П. Сахновський. - К.: Молодь, 1995) Програма обговорена та ухвалена Федерацією плавання України, фахівцями Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.



## ДОДАТКИ

### Додаток 1.

**Контрольні нормативи та вимоги на завершення навчального року із фізичної підготовки вихованців гуртка «Плавання» Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»**

№	Тестова вправа	6-7 років		8-9 років		10-11 років		12-13 років		14-15 років		16-17 років	
		Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.	Хл.	Дівч.
1.	Нахил тулуба із положення сидячи (см)	2	4	3	5	5	7	8	11	9	13	11	15
2.	Розгинання тулуба із положення лежачи на животі, руки за голову, ноги зафіксовані (см)	20	29	23	31	25	33	27	34	30	36	33	38
3.	«Човниковий біг» 4x9 м (с)	13,5	14,0	12,5	13,0	12,0	12,3	11,3	11,8	10,2	11,5	9,7	11,3
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 сек. (разів)	13	9	15	12	17	15	19	17	21	18	24	19
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	115	105	130	120	150	140	165	155	180	165	205	170
6.	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 сек. (разів)	17	15	19	17	21	19	25	23	27	25	28	26

[www.sportovets.com.ua](http://www.sportovets.com.ua)

### Додаток 2.

**Вимоги технічної підготовленості вихованців гуртка «Плавання» Трускавецького ДЮСК «СПОРТОВЕЦЬ»**

Етапи навчання	Підсумкові контрольні вправи та вимоги на кінець навчального року
<b>Гуртки (групи) основного рівня <u>оздоровчого напрямку</u></b>	1. Подолання відрізків 10-15 метрів способом кроль на грудях та кроль на спині у повній координації, узгоджуючи рухи рук та ніг. 2. Стрибок у воду із бортика. 3. Плавання 25 метрів за допомогою дошки (поперемінне плавання правою, лівою рукою із диханням).

	4. Вміння брати участь у 2-3 іграх у воді з дотриманням техніки безпеки під час занять у басейні.
<b>Гуртки (групи) основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>першого року</u> навчання</b>	1. Плавання 25 метрів кролем на грудях, або кролем на спині з оцінкою техніки плавання. 2. Виконання повороту «маятник» на грудях і на спині. 3. Виконання стартового стрибку з низького бортику і подолання 10 метрів з максимально можливою швидкістю (кролем на грудях). 4. Брати участь у 3-4 іграх у воді з дотриманням техніки безпеки під час занять у басейні.
<b>Гуртки (групи) основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>другого року</u> навчання</b>	1. Плавання 100 метрів комплексно ( з оцінкою техніки плавання, виконання старту та поворотів). 2. Виконання II юнацького спортивного розряду. 3. Брати участь в іграх з водного поло ( за спрощеними правилами) та в естафетному плаванні.
	<b>Вимоги до комплектування на початок навчального року для груп 3 – 4 року основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку та груп вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку</b>
<b>Гуртки (групи) основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>третього року</u> навчання</b>	Дівчата, хлопці - виконати норматив II юнацького розряду, проплисти 100 м комплексно ( з оцінкою техніки )
<b>Гуртки (групи) основного рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>четвертого року</u> навчання</b>	Дівчата, хлопці - виконати норматив I юнацького розряду в комплексному плаванні
<b>Гуртки (групи) вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>першого року</u> навчання</b>	Дівчата - виконати норматив III розряду, хлопці - 50% групи виконати норматив III розряду
<b>Гуртки (групи) вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>другого року</u> навчання</b>	Дівчата - 50% групи виконати норматив II розряду, хлопці виконати норматив III розряду
<b>Гуртки (групи) вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>третього року</u> навчання</b>	Дівчата - виконати норматив II розряду, хлопці - 50% групи виконати норматив II розряду
<b>Гуртки (групи) вищого рівня фізкультурно-спортивного напрямку <u>четвертого року</u> навчання</b>	Дівчата - 50% групи виконати норматив I розряду, хлопці - виконати норматив II розряду

### Додаток 3.

#### Класифікаційна таблиця результатів в плаванні (басейн 25 м.)

Спосіб плавання	Дистанція, м	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юнацький	II юнацький
Чоловіки								
Вільний стиль	50	23,50	24,50	26,00	29,50	33,50	38,00	43,00
	100	52,00	55,50	0.59,50	1.07,00	1.15,00	1.24,50	1.35,50

	200	1.55,00	2.02,00	2.12,00	2.27,00	2.46,00	3.07,00	-
	400	4.04,00	4.18,00	4.38,00	5.08,00	5.50,00	6.30,0	-
	800	8.30,00	9.00,00	9.40,00	10.40,00	12.30,00	-	-
	1500	16.16,00	17.10,00	18.30,00	20.33,00	23.16,00	-	-
Брас	50	-	31,00	33,50	37,50	42,50	48,00	54,50
	100	1.04,50	1.08,50	1.14,00	1.22,50	1.33,50	1.45,00	-
	200	2.20,00	2.29,00	2.40,00	2.59,00	3.23,00	3.48,00	-
Батерфляй	50	-	27,00	29,00	32,50	37,00	42,00	48,00
	100	56,00	59,50	1.04,00	1.12,00	1.21,00	1.33,00	-
	200	2.05,00	2.12,00	2.22,00	2.39,00	3.00,00	3.23,00	-
На спині	50	-	28,00	30,00	33,50	38,00	43,00	49,00
	100	57,00	1.00,00	1.05,00	1.12,50	1.22,00	1.32,00	-
	200	2.05,50	2.12,00	2.22,00	2.39,00	3.00,00	3.23,00	-
Комплексне плавання	100	-	1.02,00	1.07,00	1.15,00	1.25,00	1.35,00	1.47,00
	200	2.09,00	2.16,00	2.27,00	2.45,00	3.05,00	3.28,00	-
	400	4.34,00	4.50,00	5.13,00	5.49,00	6.36,00	-	-
Жінки								
Вільний стиль	50	27,00	28,00	30,50	34,00	38,0	44,00	50,00
	100	58,50	1.01,50	1.06,00	1.14,00	1.24,00	1.36,00	1.48,00
	200	2.08,00	2.15,00	2.26,00	2.43,00	3.04,00	3.28,00	-
	400	4.30,00	4.44,00	5.07,00	5.42,00	6.27,00	7.27,00	-
	800	9.15,00	9.46,00	10.31,00	11.44,00	13.17,00	-	-
	1500	17.48,00	18.48,00	20.15,00	22.30,00	25.33,00	-	-
Брас	50	-	35,50	38,00	42,50	48,00	54,00	1.02,00
	100	1.13,00	1.17,50	1.23,50	1.33,50	1.45,00	1.58,00	-
	200	2.37,00	2.45,00	2.58,00	3.19,00	3.45,00	4.13,00	-
Батерфляй	50	-	30,00	32,00	36,00	41,00	47,00	53,00
	100	1.04,00	1.08,00	1.13,00	1.21,50	1.32,50	1.45,00	-
	200	2.20,50	2.28,50	2.39,00	2.57,00	3.20,00	3.47,00	-
На спині	50	-	32,00	34,50	38,50	43,50	49,00	55,50
	100	1.05,00	1.09,00	1.14,50	1.23,00	1.34,00	1.46,00	-
	200	2.20,00	2.29,00	2.40,00	2.58,00	3.22,00	3.49,00	-
Комплексне плавання	100	-	1.10,50	1.16,00	1.25,00	1.36,50	1.48,00	2.02,50
	200	2.24,00	2.32,00	2.44,00	3.03,00	3.27,00	3.54,00	-
	400	5.02,00	5.19,00	5.44,00	6.24,00	7.15,00	-	-

