

Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «17» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 54
«17» августа 2020 г.

**дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по плаванию**

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по плаванию

Срок реализации 1 год

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по плаванию
Иванова Ираида Ильинична

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1 Практическая подготовка	16
2.2 Теоретическая подготовка	25
2.3 Методическое обеспечение	27
2.3.1 Типы и формы занятий	27
2.3.2 Основные принципы, средства и методы физической и технической подготовки	27
2.4 Педагогический контроль	29
2.5 Врачебный контроль	31
2.6 Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью	32
2.6.1 Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью	33
2.7 Требования техники безопасности в процессе реализации программы	35
2.8 Антидопинговые мероприятия	36
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	37
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	46

Пояснительная записка.

Дополнительная спортивно- оздоровительная программа по виду спорта плавание для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ФСК «Присурье» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; также приказом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

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

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в плавании;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная программа адаптирована под реальные условия МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье» г. Ядрин. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по

построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса пловцов на различных этапах многолетней подготовки.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Характеристика вида спорта, его отличительны особенности

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Целью Программы является обучение плаванию или научить держаться ребенка на воде на основе комплексного плавания с постепенным углублением плавательной специализации в одном или двух способах плавания;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, выполнение массовых спортивных разрядов;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- развитие общих и специальных силовых возможностей, а также гибкости и силовых качеств;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выявление индивидуальных и групповых показателей, характеризующих уровень скоростно-силовой подготовленности юных пловцов с различной динамикой спортивных результатов в зависимости от биологического возраста, пола и способа плавания, избранной дистанции, спортивной квалификации.
- профессиональное самоопределение детей;
- систематизация контрольно-педагогических тестов и нормативных показателей для оценки перспективности юных пловцов в соответствии с их биологическим возрастом и полом, избранной дистанцией и способом плавания, индивидуальной динамикой спортивных результатов.

Условия реализации программы.

Срок реализации программы рассчитан на 11 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 16 лет. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Возраст начала занятий спортивно- оздоровительного этапа составляет 6 лет. Этот этап многолетней спортивной подготовки приходится, как правило, на младший школьный возраст. Он считается наиболее важным для развития выносливости у юных спортсменов и направлен на создание устойчивой мотивации для достижения спортивного мастерства через упорные систематические тренировки, на доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства.

Важно учитывать особенности и темпы биологического развития. Наибольшее внимание уделять игровым методам при развитии определенных физических качеств. Начиная с данного этапа необходимо четко дифференцировать тренировочный процесс.

Формы и режим занятий.

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

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Минимальный возраст для зачисления в группу спортивно- оздоровительного этапа – 6 лет.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы
Спортивно- оздоровительный этап	1 год	22 человека
	2 год	22 человека
	4 год	22 человека
	5 год	22 человека
	6 год	22 человека
	7 год	22 человека
	8 год	22 человека
	9 год	22 человека
	10 год	22 человека
	11 год	22 человека

Максимальный состав групп не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

вариативные предметные области : различные виды спорта и подвижные игры; спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для спортивно- оздоровительного этапа:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

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

В предметной области «общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительного этапа:

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

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

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

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для спортивно-оздоровительного этапа:

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

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

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

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для спортивно-оздоровительного этапа :

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

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

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие стойкого интереса к занятиям плаванием; высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом различных видов плавания; овладение морально - волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки планируемых результатов

- ✓ Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов;
 - врачебного метода.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Соревнования.

I. Учебный план

Количество учебных часов в год планируется из расчета 36 недель учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе спортивно- оздоровительного этапа в области физической культуры и спорта.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Учебный план образовательного процесса на 36 недель для СОЭ

Разделы подготовки	Годы обучения	
	1	2
Количество часов в неделю	4	6
Количество тренировок в неделю в т.ч. на суше	2	3
Физическая подготовка на воде и на суше	92	143
в т.ч.: ОФП	48	69
СФП и СТП	44	74
Соревнования и контрольные испытания	10	11
Теоретическая подготовка	10	10
Промежуточная аттестация	4	4
Различные виды спорта, подвижные игры (эстафеты)	22	40
Медицинское обследование	4	4
Инструкторская и судейская практика	2	4
Общее количество часов в год	144	216

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Календарный учебный график по плаванию спортивно- оздоровительного этапа (4 часа)

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь			декабрь					январь		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ФП	92																				
ОФП	48				2	1	2	2	2	1		2	2	1	2	2	2			2	2
СФП и СТП	44	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
ПА	4		1																1		
СКИ	10		2								2							2			
ТП	10			1		1				1					1				1		
ПИ	22	1		1	1		1	1		1		1		1		1	1	1		1	1
Д	4	1									1								1		
ИСП	2													1							
Всего	144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Содержание	февраль				март			апрель					май			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
ФП																
ОФП	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2
СФП и СТП	1	2	2	1		1	2	1	1	1	2	1	1		2	1
ПА					1								1			
СКИ					2									2		
ТП	1			1					1			1		1		
ПИ		1		1		1		1		1	1		1		1	1
Д								1								
ИСП															1	
Всего	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

ФП – физическая подготовка, СФП и СТП – специальная физическая и техническая подготовка, СКИ – соревнования и контрольные испытания, ТП – теоретическая подготовка, ПИ- подвижные игры или различные виды спорта, Д – диспансеризация, ИСП- инструкторская и судейская практика, ПА- промежуточная аттестация.

Календарный учебный график по плаванию спортивно- оздоровительного этапа (6 часов)

Содержание	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь			декабрь					январь		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ФП	143																				
ОФП	69	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2
СФП и СТП	74	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3
ПА	4		1																1		
СКИ	11		2								2							2			
ТП	10			1		1				1					1				1		
ПИ	40	2	1	2	1		1	2	1	2		2		2		1	2	1		2	1
Д	4	1									1								1		
ИСП	4						1							1							
Всего	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Содержание	февраль				март			апрель					май			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
ФП																
ОФП	2	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2
СФП и СТП	1	2	3	2		2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2
ПА					1								1			
СКИ	1				2									2		
ТП	1			1					1			1		1		
ПИ	1	2		1		2	1	1		2	1		2	1	1	2
Д								1								
ИСП				1											1	
Всего	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ФП – физическая подготовка, СФП и СТП – специальная физическая и техническая подготовка, СКИ – соревнования и контрольные испытания, ТП – теоретическая подготовка, ПИ- подвижные игры или различные виды спорта, Д – диспансеризация, ИСП- инструкторская и судейская практика, ПА- промежуточная аттестация.

II. Методическая часть (Содержание программного материала)

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

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

Задачи подготовки девочек и мальчиков (СОЭ св.2 лет):

- ✓ развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- ✓ развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- ✓ совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- ✓ развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- ✓ воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- ✓ развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Практическая подготовка
Спортивно- оздоровительный этап (92 ч)

ОФП (48 ч)

В программе общей физической подготовки для СОЭ полезно планировать повторение тех упражнений и игр на воде, которые уже были освоены в подготовительных группах.

1. Строевые упражнения.

Элементы строя и гимнастические перестроения. Повторение элементов строя, пройденных в подготовительных группах. Изучение и совершенствование: равнения в шеренге направо и налево, подачи рапорта, приветствия, поворотов на месте направо, налево, кругом, размыкания приставными шагами на вытянутые в стороны руки - вправо, влево, смыкания (тем же способом), перестроений из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом.

2. Ходьба и бег.

Ходьба в различном темпе с различной длиной шага. Ходьба с внезапными остановками. Ускоренная ходьба. Ходьба с переходом в бег. Ходьба на носках, на пятках, в полу- и полном приседе, с высоким подниманием коленей. Бег с изменением направления, с остановками по команде преподавателя, бег в чередовании с ходьбой до 5 мин, бег в среднем темпе до 1,5—2 мин.

3. Общеразвивающие упражнения:

- ✓ И.п. - основная стойка и стойка ноги врозь, руки перед грудью, к плечам, за голову, одновременное и попеременное выпрямление рук в стороны, вперед, вверх.
- ✓ И.п. то же — круговые движения руками вперед и назад в боковой плоскости;
- ✓ то же — вправо и влево в лицевой плоскости.
- ✓ И.п. - то же, руки в стороны. Одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.
- ✓ И.п. - то же, руки на пояс, вниз, за спину, наклоны вперед с поворотом туловища вправо, влево, круговые движения туловищем.
- ✓ И.п. - то же, круговые движения головой.
- ✓ И.п. - то же, руки за спину, руки в стороны, наклоны туловища в стороны и назад, наклоны вперед с согнутой спиной, с касанием пальцами пола, повороты туловища вправо и влево.
- ✓ И.п. - руки на пояс, приседание на всей ступне, на носках (медленно и в умеренном темпе).

- ✓ И.п. - упор присев, переход в упор лежа.
- ✓ Выпады вперед, в стороны.
- ✓ И.п. - сидя, лежа на полу, поднимание правой, левой ноги вперед-вверх.
- ✓ И.п. - сидя на полу: ноги врозь, наклон вперед, достать руками носки ног.
- ✓ Прыжки на месте на одной, двух ногах с движениями руками, ногами, с передвижением вперед, назад, в стороны.
- ✓ Упражнения со скакалкой.

4. Подвижные игры.

На суше — игры, включающие бег, прыжки, метания, эстафеты.

В воде — игры, включающие элементы движений спортивных способов плавания, ныряния; состязания различных эстафет и т. п.

5. Акробатика.

Выполнение группировок, перекатов, кувырков, стоек на лопатках, на голове, на груди, мостов и шпагатов.

СФП и СТП (44 ч)

1. Специальная физическая подготовка:

- ✓ имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде;
- ✓ имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ✓ имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов;
- ✓ упражнения на создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- ✓ упражнения для развития гибкости (сначала выполняются упражнения на развитие активной гибкости, затем следуют упражнения в парах на развитие пассивной гибкости, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц);
- ✓ упражнения для развития силовых способностей (упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений);
- ✓ упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
- ✓ для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности

на другой; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде;

- ✓ дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.
- ✓ акробатические упражнения (выполняются со страховкой);
- ✓ упражнения на расслабление;

2. Специально – техническая подготовка

Основное внимание уделяется повышению эффективности гребковых движений во всех способах плавания. Остаётся высокой важность такого упражнения, как плавание на груди с одиночными одновременными гребками двумя руками. Выполнять это упражнение необходимо с акцентом на «шаг» и с различным положением кисти.

Хороший эффект дают проплывание кролевым способом с контролем техники и кратковременные упражнения в плавании кролем на ногах без поддерживающих средств.

При развитии мощности гребковых движений в большем объёме применяется способ брасс. Для брасса становится актуальным применение быстрого плавания в полной координации. Отрезки при этом обязательно должны быть настолько короткими, чтобы не нарушалась техника способа. Объём специальной скоростной подготовки должен быть небольшим, но обязательным. Для этого возраста почти полное падение мгновенной скорости в брассе - есть необходимый элемент техники.

На этом этапе каждый спортсмен проявляет свои способности в каком – либо одном способе плавания, который в дальнейшем становится основным. С совершенствования на этом этапе техники основного способа и начинается спортивно – техническая подготовка юного спортсмена или процесс его специальной тренировки, направленный на достижение максимально высокого результата в плавании на избранную дистанцию.

Упражнения, направленные на совершенствование стиля основного способа и на увеличение скорости прохождения коротких отрезков.

- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами без доски (руки вытянуты вперед или вдоль бедер; или одна рука вперед) коротких отрезков (25 м; 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном темпе.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами (руки опираются на доску) дистанций до 100 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (25 и 50 м) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.

- ✓ Плавание кролем с помощью движений одной руки (вторая вытянута вперед или прижата к бедру) коротких отрезков (25 и 50 м) в различном темпе со вдохом справа, слева и спереди. То же, но с поочередными движениями руками (правая начинает наплыв в момент, когда левая, закончив «пронос», оказывается впереди рядом с ней).
- ✓ Плавание кролем коротких отрезков (10-15 м) с пропуском или задержкой дыхания свободно.
- ✓ Участие в соревнованиях на 25,50 и 100 м.

Спортивно- оздоровительный этап- 6 часов (143 ч)

ОФП (69 ч)

1. Строевые упражнения и гимнастические перестроения (построение в одну и две шеренги; выполнение команд: «Становись», «Равнясь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись»; повороты на месте направо, налево, кругом.; движение шагом, шаг на месте, остановка; размыкание и смыкание прыжками, приставными шагами на вытянутые руки на месте и в движении; изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Полный шаг!»; перестроение из одной шеренги в две; повороты в движении направо, налево);
2. Ходьба и бег (ходьба широкими или короткими шагами в различном темпе, ходьба с высоким подниманием бедра; изучение основных элементов техники спортивной ходьбы; Бег мелкими шагами («семенящий» бег); бег в среднем темпе с преодолением отдельных небольших препятствий; бег в чередовании с ходьбой.; бег в среднем темпе продолжительностью до 3—4 мин);
3. Общеразвивающие упражнения:
 - ✓ Из различных исходных положений поднимание рук в различных направлениях, маховые, круговые движения руками в боковой, лицевой плоскости — одновременно, поочередно;
 - ✓ То же исходное положение, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук с напряжением мышц и последующим их расслаблением;
 - ✓ В упоре лежа, опираясь руками о гимнастическую скамейку, сгибание и разгибание рук, поочередное сгибание ног в коленях, поочередное поднимание ног назад – вверх;
 - ✓ Из различных исходных положений наклоны, повороты, круговые движения туловищем, головой. Повороты туловища в соединении с наклонами;

- ✓ Исходное положение — лежа на спине, сидя на полу, в висе на гимнастической стенке, поднимание прямых и согнутых ног, выполнение ими различных движений;
- ✓ Сидя на полу, наклон туловища вперед, в стороны, назад;
- ✓ Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимание туловища и переход в положение сидя;
- ✓ Лежа на спине, руки вдоль тела, подтягивание согнутых в коленях ног к груди;
- ✓ Полуприседания, приседания — на носках, на всей ступне;
- ✓ Из основной стойки махи ногой вперед, в сторону, назад;
- ✓ Из упора присев поочередное разгибание ног назад;
- ✓ Из основной стойки перейти в упор присев, в упор лежа, вернуться в исходное положение;
- ✓ Стоя на коленях, руки назад — махом рук вверх встать в основную стойку.
- ✓ Прыжки на месте (ноги вместе, врозь, скрестно, на одной ноге), прыжки с поворотами на 90—180°, прыжки с полуприседанием;

4. Прыжки и метания

- ✓ простые прыжки (способствуют развитию мышц ног и туловища, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса);
- ✓ прыжки со скакалкой (усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения), выполнение их в большом темпе способствует развитию быстроты, а длительное упражнение является хорошим средством развития выносливости);
- ✓ прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- ✓ прыжки с доставанием подвешенных предметов,
- ✓ метание теннисных мячей в цель, на дальность.

5. Акробатика (совершенствование изученных и освоение новых группировок, перекатов, кувырков, стоек, мостов и шпагатов).

6. Подвижные игры (на суше): «Ловцы», «Борьба за флажки», «Тяни в круг», «Борьба за мяч в кругах», «Перестрелка», «Борьба у черты», «Эстафета со скакалкой», «Чехарда», «Эстафета с мячами», «Эстафета встречная».

7. Игры и развлечения на воде : «Водолазы», «Охотники и утки», «Пятнашки с поплавком», «Стрела», «Кто дальше прыгнет?», «Салки с мячом», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки с нырянием», «Чехарда», «Эстафета с мячом», «Эстафета с нырянием» и др.

СФП и СТП (74 ч)

1.Специальная физическая подготовка:

Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 -1 кг).

Учитывая относительную избирательность воздействия упражнений с гантелями, их по анатомическому принципу делят на следующие группы:

- ✓ Упражнения для рук и плечевого пояса (одновременные и попеременные сгибания и разгибания рук в различных суставах, кружение, махи и рывки руками, имитационные движения «ударов боксера», плавания кролем на груди и на спине, брассом, баттерфляем и т. д.).
- ✓ Упражнения для туловища (из различных исходных положений — наклоны туловища вперед, назад, в сторону с одновременным выполнением движений руками и без них, круговые движения туловища и рук и т. п.).
- ✓ Упражнения для ног (гантели в руках): приседания, прыжки, выпады, перенос тяжести тела с одной ноги на другую и пр. Гантели прикреплены к ногам: из исходного положения лежа на спине или сидя на полу движения ног кролем, брассом. Лежа на полу - разведение и сведение ног, круговые движения, сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах. Имитация езды на велосипеде и т. д.

Упражнения с гантелями целесообразнее всего выполнять, объединяя упражнения в комплексы. Каждый комплекс должен включать упражнения для развития всех основных мышечных групп с учетом необходимости устранять недостатки в развитии некоторых из них.

Каждое упражнение необходимо выполнять в виде серии движений, включающей 5-8, а иногда и больше повторений, производимых в определенном темпе. С увеличением силы и общей тренированности спортсмена комплексы должны постепенно усложняться за счет включения более трудных упражнений. Одновременно будут увеличиваться вес гантелей, темп движений и продолжительность выполнения каждой серии.

Основные группы упражнений с гантелями (весом до 1 кг):

- 1.И.п. - основная стойка, стойка ноги врозь, сед на полу или на гимнастической скамейке, поднятие прямых рук вперед, назад, в стороны и вверх, поочередно и одновременно.
- 2.И.п. - то же, руки в стороны, сгибание и разгибание рук поочередно и одновременно, быстро и медленно.
- 3.И.п. - стойка ноги шире плеч, руки вверх или за голову, наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
- 4.И.п. - основная стойка, наклон туловища вперед, коснуться пола гантелями.

5.И.п. - стойка ноги шире плеч (ступни параллельны), руки за голову, полуприседания и приседания (быстро и медленно).

6. И.п. - для старта пловца, энергичным разгибанием ног и махом рук вперед прыжок вверх.

Упражнения с набивными мячами (до 1 кг) развивают силу, гибкость и, главное, способствуют совершенствованию умения пловца от максимального и своевременного приложения усилия мышц мгновенно переходить к их расслаблению:

- 1) различные движения с мячом в руках и между ног, выполняемые для укрепления всех основных мышечных групп;
- 2) толчки и броски одной, двумя руками из различных исходных положений;
- 3) ловлю мяча одной, двумя руками;
- 4) подвижные игры с набивным мячом.

Упражнения с набивными мячами можно объединять в специальные комплексы, которые выполняются индивидуально, вдвоем или целой группой учащихся, например:

Индивидуальные упражнения.

1. Бросить мяч вверх двумя руками и поймать его.
2. Бросить мяч вверх, подпрыгнуть и поймать его во время прыжка.
3. Бросить мяч вверх, повернуться на 180° его.
4. Из стойки ноги врозь наклон вперед, бросить мяч между ног так, чтобы он перелетел через голову вперед.
5. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгивания на месте и с передвижением вперед.
6. Зажав мяч между стопами ног, подпрыгнуть на месте и подбросить мяч ногами, ловля мяча руками.

Упражнения вдвоем и групповые.

1. Бросок мяча партнеру обеими руками от груди.
2. Из стойки ноги врозь бросок мяча из-за головы; то же, сидя на полу, ноги врозь.
3. Толчок мяча одной рукой от плеча.
4. Наклон вперед, мяч внизу, энергично выпрямляя туловище, бросить мяч прямыми руками вперед-вверх.
5. Из стойки ноги врозь быстрый наклон вперед и бросок мяча назад между ног.

2. Спортивно – техническая подготовка

Период консолидации отдельных составляющих скоростных способностей в целостных двигательных актах. Применяется весь арсенал средств технической

подготовки, рекомендованный для предыдущих возрастов, однако смещаются некоторые акценты:

- ✓ в одиночных гребках увеличивается доля упражнений, выполняемых кролем на спине;
- ✓ большее внимание уделяется совершенствованию умения скользить в воде;
- ✓ плавание на средние дистанции кролевыми способами в равных долях.

В этом возрасте делается первый акцент на применение средств специальной скоростной подготовки с оценкой качества выполнения скоростных упражнений. Плавание в полной координации с максимальной скоростью включается практически в каждое тренировочное занятие. Применяются игровые и соревновательные формы организации занятий. Способы: кроль на груди, на спине — должны присутствовать в равных долях, несколько меньший объём рекомендуется для брасса.

- ❖ с помощью движений ногами- с доской и без доски (на груди и на спине); руки у бедер или вперед;
 - ❖ с помощью движений руками - одной (другая у бедра или вперед), двумя с обгоном (с поочередными движениями: правая начинает наплыв в момент окончания проноса левой), с «подменой» (два-три гребка правой рукой, левая у бедра, и пронос вперед левой в момент начала последнего гребка правой; затем два-три гребка левой и пронос правой и т. д.);
 - ❖ кролем - с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м), кролем и на спине на сцепление (правая заканчивает наплыв во время заключительной фазы гребка левой), с различным (высоким, средним или низким) положением плеч.
- ✓ Участие в соревнованиях на 50, 100 м.

СФП

В эти годы обучения начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

На этом этапе возрастают различия в подготовке спринтеров и стайеров. В тренировке стайеров основной упор делается на развитие силовой выносливости, совершенствование аэробных возможностей организма, повышение экономичности работы. В тренировке спринтеров основное внимание уделяется совершенствованию скоростно – силовых качеств, координационных способностей.

Особенностью построения различных структурных звеньев тренировочного процесса на данном этапе является значительное увеличение числа занятий избирательной направленности. Также на данном этапе начинаем изучать старты и повороты.

Старт с тумбочки и из воды

- ✓ Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть, как можно дальше.
- ✓ То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
- ✓ Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
- ✓ Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

Повороты

- ✓ Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
- ✓ Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
- ✓ Выполнение поворота в обе стороны.
- ✓ Два вращения с постановкой ног на стенку.
- ✓ Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
- ✓ Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
- ✓ Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

№ п/п	Содержание занятий					
		1	2	3	4	5
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1				
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	1	1	1
3	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	1	1	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	3	2	2	2	1
5	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	3	4	6	8	8
6	Морально-волевая подготовка	2	2	4	3	2
7	Правила, организация и проведение соревнований	3	2	2	1	1
8	Анализ соревновательной деятельности	2	4	4	4	4
Общее количество часов		16	16	20	20	18

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

1. Костная и мышечная системы?
2. Сердечно – сосудистая и дыхательная и нервная системы?
3. Органы пищеварения и выделения?
4. Взаимодействие органов и систем?

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

0. Правила поведения в бассейне?
 1. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием?
 2. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях?

Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем

1. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований?
2. Подготовка мест для тренировочных занятий?
3. Уход за инвентарем, оборудованием и тренажерами?

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

1. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием?
2. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием?
3. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде?
4. . Оказание первой помощи на воде?

Основы техники плавания и методики тренировки

1. Характеристика техники спортивных способ плавания, стартов и поворотов?
2. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники?
3. Техника кроля на груди и на спине?
4. Техника передачи эстафеты?

Морально-волевая подготовка

1. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания?
2. Умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях?
3. Спортивная честь и культура поведения спортсмена?

Правила, организация и проведение соревнований

1. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов?
2. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков?
3. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды?
4. Правила проведения соревнований: старт финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача

эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов?

5. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования?

Методическое обеспечение

Типы и формы занятий

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико – восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Современные образовательные технологии

- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Личностно - ориентированная технология
- Технология сотрудничества

Основные принципы, средства и методы физической и технической подготовки

Принципы:

1. возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. единство общей и специальной подготовки;
3. непрерывность тренировочного процесса;
4. единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. цикличность тренировочного процесса;
6. направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- ❖ обще-подготовительные упражнения;
- ❖ специально- подготовительные упражнения;
- ❖ избранные соревновательные упражнения.

Методы:

- Общепедагогические:

- ✓ словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - ✓ наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
- ✓ метод строго регламентированного упражнения;
 - ✓ метод направленный на освоение спортивной техники;
 - ✓ метод направленный на воспитание физических качеств.
 - ✓ игровой метод;
 - ✓ соревновательный метод.

Технико - тактическая подготовка

Тактическая подготовка складывается из следующего:

- ✓ овладение общими теоретическими основами спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по плаванию,
- ✓ изучение условий предстоящих соревнований.

Учащиеся знакомятся с вариантами тактики в соревнованиях на дистанции 50 метров и более:

- ✓ дистанции длиннее 50 м проплывать от начала и до конца в максимальном темпе невозможно.
- ✓ равномерное проплывание на состязаниях дистанций 100 м и более доступно только высокотехничным, волевым и хорошо тренированным спортсменам.
- ✓ лидирование с первого до последнего метра дистанции (на это сознательно могут идти только пловцы, глубоко уверенные в своих силах).
- ✓ применение рывков на дистанции - грозное оружие пловца для борьбы с любым противником. Но, прежде чем попытаться практически осуществить такую тактическую комбинацию, необходимо расширить функциональные возможности пловца применительно к требованиям предполагаемой тактики.
- ✓ «стерегущая тактика» — вариант, который применяется когда противники плохо знают друг друга и плывут большую часть дистанции рука в руку, затем на последних метрах разыгрывается острая борьба, в результате которой определяется сильнейший; либо когда спортсмен, обладающий способностью плыть финишный отрезок быстрее своего противника, «стережет» его в течение всего заплыва и вступает в единоборство лишь на последнем отрезке дистанции.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Существует три вида педагогического контроля:

- ✓ этапный;
- ✓ текущий;
- ✓ оперативный;

Этапный контроль – проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Задачи этапного контроля:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным, с учетом индивидуальных особенностей биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающихся на следующий этап подготовки.

Этапный контроль включает в себя:

- ✓ Оценка показателей физического развития: длины тела, длины стопы, длины руки, обхвата груди, массы тела, жизненной емкости легких.
- ✓ Оценка общей физической подготовленности:
 - ❖ бег 30 м;
 - ❖ прыжок в длину с места;
 - ❖ подтягивание на перекладине;
 - ❖ отжимания;
 - ❖ бег 300- 600 м;
 - ❖ челночный бег 3*10 м;
 - ❖ бросок набивного мяча.
- ✓ Оценка специальной физической подготовленности на суше:
 - ❖ подвижность в плечевых суставах;
 - ❖ подвижность позвоночного столба (наклон вперед);
 - ❖ подвижность в голеностопном суставе;
 - ❖ сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.
- ✓ Оценка специальная физическая подготовленность в воде

- ❖ сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации;
- ❖ скоростные возможности (25-50 м);
- ✓ Оценка технической (плавательной) подготовленности:
 - ❖ обтекаемость (длина скольжения);
 - ❖ оценка плавучести;
 - ❖ оценка чувства воды;
 - ❖ оценка мотивации к дальнейшим занятиям спортом;
 - ❖ оценка техники плавания кролем: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Текущий контроль – проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма. Его задача – оценка степени утомления и восстановления спортсмена, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Способы текущего контроля:

- проведение стандартизированных тестов, с регистрацией ЧСС;
- показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10 – 15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Врачебный контроль

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно – тренировочным процессом и в период соревнований.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля. Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого пловца. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Врачебный контроль за детьми при поступлении на этап начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с этапа начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. К спортивным соревнованиям допускают только после разрешения врача, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от спортивной организации, заверенной в медицинском учреждении. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем!
- Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.
- Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину!

- Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.
- Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлекссию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы:

1. Общие требования безопасности.
 - 1.1. К занятиям по водным видам спорта допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
2. Требования безопасности перед началом занятий.
 - 2.1. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы;
 - 2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
 - 2.2. Принять душ до и после занятий в бассейне;
 - 2.3. Надеть купальный костюм (плавки, плавательные шапки)
 - 2.4. Сделать разминку на суше.
3. Требования безопасности во время занятий.
 - 3.1. Входить в бассейн только с разрешения тренера;
 - 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера;
 - 3.3. Во время выполнения упражнений в воде строго следить за интервалом и направлением движения других пловцов;
 - 3.4. Перед началом занятия убедиться, что в бассейне нет посторонних предметов;
 - 3.5. Не прыгать воду головой вниз!
 - 3.6. Не оставаться при нырянии долго под водой!
 - 3.7. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь;
 - 3.8. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить ближайшее лечебное учреждение;
- 3.6. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Антидопинговые мероприятия.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

III. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная деятельность

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Для сплочения коллектива отмечаем дни рождения пловцов, проводим спортивные праздники, торжественно отмечаем переход пловцов на следующий этап подготовки. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Воспитание волевых качеств осуществляется постепенным наращиванием

трудностей в процессе занятия (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтролем спортсменов за достижением поставленных целей. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка на этапах обучения предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно – психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Методы словесного воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогического наблюдения, анализа соревновательной деятельности, разбора действий основных соперников соревнований.

IV. Система контроля

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп. для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	6-8 лет					
1	Бег 30м (с)	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0
2	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	134	145	160
4	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6.4	6.2	6.0	5.4	5.1
2	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6.1	5.9	5.8	5.3	5.1
2	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
	11лет					
1	Бег 30м (с)	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2
2	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
	12 лет					

1	Бег 30м (с)	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0
2	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4.9	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5.3	5.0	4.8	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4
2	Подтягивание на перекладине	9	11	14	16	18

3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.
для учащихся (девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	6-8 лет					
1	Бег 30м (с)	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6.8	6.5	6.3	6.1	5.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6.6	6.3	6.1	5.8	5.6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
	11лет					
1	Бег 30м (с)	6.4	6.1	5.8	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28

3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1	Бег 30м (с)	6.3	6.0	5.7	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1	Бег 30м (с)	6.1	5.8	5.6	5.4	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5.7	5.5	5.3	5.1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.9	5.6	5.4	5.2	5.0
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (с)	4.25	4.15	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50

	17 лет и старше					
1	Бег 30м (с)	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

Контрольные нормативы по плаванию для СОЭ

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка			
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
2	Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
4	Челночный бег 3*10 м, с	10,0	10,5
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8	
6	Отжимание из упора лежа (раз)	20	15
Техническая и плавательная подготовка			
1	Длина скольжения, м	4	4
2	Оценка техники плавания всеми способами, баллы: - 25 м с помощью одних ног - 25 м в полной координации	 + +	 + +
3	Проплывание дистанции 50м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
4	Спортивный разряд на избранной дистанции	выполнении 3 юношеский разряда	

Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
3. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
4. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
5. Правила соревнований по плаванию.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.:1995
10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина
11. О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н.– М.: Советский спорт, 2008.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.
13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. – М.,1993.

