

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 2020г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов
Приказ № 154
«17» августа 2020г.

**дополнительная предпрофессиональная 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 _____	10
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ _____	18
2.1 Практическая подготовка _____	20
2.2 Теоретическая подготовка _____	38
2.3 Методическое обеспечение _____	41
2.3.1 Типы и формы занятий _____	41
2.3.2 Основные принципы, средства и методы физической и технической подготовки _____	41
2.4 Педагогический контроль _____	42
2.5 Врачебный контроль _____	44
2.6 Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью _____	45
2.6.1 Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью _____	46
2.7 Требования техники безопасности в процессе реализации программы _____	47
2.8 Антидопинговые мероприятия _____	49
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ _____	50
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ _____	53
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ _____	62

Пояснительная записка.

Дополнительная предпрофессиональная 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;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- 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;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- 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 совершенствование технической подготовленности 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.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный)
Срок реализации программы рассчитан на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Возраст начала учебно-тренировочного этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков 10-11 лет. Этот этап многолетней спортивной (базовой) подготовки приходится, как правило, на подростковый возраст. Он считается наиболее важным для развития стайерской выносливости 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. В зависимости от предрасположенности (спринтеры, средневики, стайеры) наибольшее внимание при развитии определенных физических качеств уделяется специфическим нагрузкам. 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 базового уровня сложности – 9 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

Минимальный численный состав учебных групп

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы
Базовый уровень сложности	1 год	18 человек
	2 год	15 человек
	3 год	15 человек
	4 год	15 человек
	5 год	15 человек
	6 год	15 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	12 человек
	2 год	12 человек

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

МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

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

Вариативные предметные области базового уровня:
различные виды спорта и подвижные игры;
спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:
теоретические основы физической культуры и спорта;
основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:
судейская подготовка;

спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения Программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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 «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

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 «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

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 специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

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 «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

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.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Всестороннее гармоничное 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 42 недели 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 базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 30 июня.

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 42 недели для углубленного уровня сложности

Разделы подготовки	Годы обучения	
	1	2
Количество часов в неделю	12	12
Количество тренировок в неделю в т.ч. на суше	6	6
Физическая подготовка на воде и на суше	432	432
в т.ч.: ОФП	212	212
СФП и СТП	220	220
Соревнования и контрольные испытания	20	20
Теоретическая подготовка	18	18
Инструкторская и судейская подготовка	10	10
Промежуточная аттестация	4	4
Различные виды спорта, подвижные игры (эстафеты)	16	16
Медицинское обследование	4	4
Общее количество часов в год	420	504

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.

**Учебный план образовательного процесса на 42 недели
для базового уровня сложности**

Разделы подготовки	Годы обучения					
	1	2	3	4	5	6
Количество часов в неделю	6	6	6	8	8	10
Количество тренировок в неделю в т.ч. на суше	3	3	3	4	4	5
Физическая подготовка на воде и на суше	205	205	205	280	280	344
в т.ч.: ОФП	100	100	100	140	140	164
СФП и СТП	105	105	105	140	140	180
Соревнования и контрольные испытания	12	12	16	16	16	20
Теоретическая подготовка	11	11	11	12	12	18
Инструкторская и судейская подготовка	6	6	6	8	8	10
Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
Различные виды спорта, подвижные игры (эстафеты)	10	10	10	12	12	20
Медицинское обследование(Д)	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год	252	252	252	336	336	420

Календарный учебный график по плаванию углубленного уровня обучения

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	21	22			
ФП	432	9	11	11	9	11	11	11	11	8	12	11	10	11	12	8	11	9	9	12	11	11	11	12	11	
ОФП	212	3	7	6	4	6	5	5	3	5	6	4	4	5	2	5	3	4	6	6	7	7	6			
СФП и СТП	220	6	4	5	5	5	6	6	5	7	5	6	7	7	6	6	6	5	6	5	4	5	5			
ПА	4						1													1						
СКИ	20				2				2			2						2								
ТП	18	2	1	1		1		1			1		1			1		1			1		1			
ИСП	10														4											
ПИ	16				1				2								3									
Д	4	1																		1						
Всего	504	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Содержание	февраль				март					апрель					май				июнь		
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
ФП	10	11	11	10	11	10	10	10	12	9	11	9	10	10	8	10	10	11	12	9	
ОФП	6	6	4	3	5	6	5	6	7	4	5	4	4	4	3	4	5	6	5	4	
СФП и СТП	4	4	7	7	6	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	6	5	5	7	5	
ПА						1								1							
СКИ	2						2			2		2					2			2	
ТП			1		1			1			1		1			1					
ИСП															4						
ПИ		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
Д				1									1								
Всего	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	

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

Календарный учебный график по плаванию базового уровня обучения(8 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	21	22
ФП	280	7	5	7	5	8	7	7	5	7	7	6	6	8	7	7	7	5	7	7	4	8	6
ОФП	140	4	1	2	3	3	4	5	2	5	2	4	2	5	2	3	4	4	5	5	2	3	3
СФП и СТП	140	3	4	5	2	5	3	2	3	2	5	2	4	3	5	4	3	1	2	2	2	5	3
ПА	4						1													1			
СКИ	16				2				2			2						2					
ТП	12		1					1			1		1			1		1			1		1
ИСП	8			1						1					1				1				1
ПИ	12	1			1				1				1				1				1		
Д	4		2																		2		
Всего	336	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Содержание	февраль				март				апрель				май				июнь			
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
ФП	6	7	7	7	6	7	6	7	8	6	7	6	8	6	7	7	6	7	8	8
ОФП	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	4	3
СФП и СТП	4	4	3	4	2	4	3	5	4	2	4	3	4	2	5	5	2	3	4	5
ПА					1									1						
СКИ	2						2					2					2			
ТП			1		1						1					1				
ИСП				1						1					1					
ПИ		1				1		1		1				1				1		
Д																				
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

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

Календарный учебный график по плаванию базового уровня обучения(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	21	22			
ФП	205	3	4	6	6	3	5	6	4	5	5	5	6	4	3	6	6	5	4	4	4	6	6	5		
ОФП	100	2	2	3	4	1	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3			
СФП и СТП	105	1	2	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	4	2	2			
ПА	4					1									1											
СКИ	12					1					1				1				1					1		
ТП	11		1				1		1			1		1				1		1						
ИСП	6		1						1					1						1						
ПИ	10	1				1				1					1				1							
Д	4	2																								
Всего	252	6	6	6	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				июнь		
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
ФП	5	4	3	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	5	6	4	5	5	5	6	
ОФП	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	3	4	3	
СФП и СТП	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	1	3	2	3	2	1	3	
ПА				1									1								
СКИ	1				1			1		1				1		1		1			
ТП		1				1					1						1				
ИСП		1									1										
ПИ			1				1					1				1			1		
Д			2																		
Всего	6	6	6	6	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, ИСП – инструкторская и судейская подготовка, ПИ- подвижные игры или различные виды спорта, Д – диспансеризация, ПА- промежуточная аттестация.

II. Методическая часть (Содержание программного материала)

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

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

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно – 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;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 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 Базового уровня обучения (252 ч)

ОФП (100 ч)

В программе общей физической подготовки для базового уровня обучения полезно планировать повторение тех упражнений и игр на воде, которые уже были освоены в подготовительных группах. Вместе с тем освоенные ранее упражнения на этом этапе совершенствования юного пловца оказываются возможным выполнять не только с повышенной интенсивностью, но и с большей дозировкой.

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 (105 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; «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут; наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении; для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений);
- ✓ упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

- ✓ упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.
- ✓ 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 средних и длинных дистанций 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.

Для кролистов.

- ✓ 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 400 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, ускоренно и в большом темпе.
- ✓ Плавание кролем дистанций 400—600 м.
- ✓ Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для спинистов.

- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений ногами (руки впереди, вдоль бедер, одна вытянута вперед, другая прижата к бедру) дистанций до 400 м в равномерном и переменном темпе и коротких отрезков (до 50 м) в различном (от малого до предельного) темпе.
- ✓ Плавание кролем на спине с одновременными гребковыми движениями руками дистанций до 400 м (с паузой — задержкой рук у бедер и впереди); то же с попеременными движениями рук и с паузой (задержкой) одной у бедра, когда другая рука вытянута вперед.
- ✓ Плавание кролем на спине коротких отрезков (до 50 м) на спине в различном темпе с гребком одной рукой (другая вытянута вперед или прижата к бедру).
- ✓ Плавание кролем на спине в различном темпе коротких отрезков (до 50 м), на спине со вдохом под правую, а затем под левую руку.
- ✓ Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для брассистов.

- ✓ Плавание дистанций до 600 м брассом с помощью движений ногами в равномерном и переменном темпе (на груди — руки вперед, руки у бедер, руки опираются на доску; на спине — руки у бедер, руки вперед).
- ✓ Плавание брассом с помощью движений ногами коротких отрезков (до 50 м) в различном темпе с опорой и без опоры на доску.

- ✓ Плавание отрезков (до 100 м) брассом с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом).
- ✓ Плавание отрезков (до 200 м) брассом с поочередными движениями руками и ногами (с продолжительным скольжением).
- ✓ Плавание брассом коротких отрезков (10-25 м) ускоренно, в большом и околопредельном темпе.
- ✓ Плавание брассом дистанций до 600 м в равномерном и переменном темпе.
- ✓ Участие в соревнованиях на 50 и 100 м.

Для дельфинистов.

- ✓ Плавание дистанций (до 400 м) дельфином с помощью движений ногами в свободном и переменном темпе (на груди и на спине).
- ✓ Плавание коротких отрезков (10-25 м) дельфином с помощью ног (с доской и без доски) свободно, ускоренно, в околопредельном и предельном темпе.
- ✓ Плавание дельфином без выноса рук дистанций до 300 м.
- ✓ Плавание коротких отрезков дельфином с пропуском дыхания, с задержкой дыхания; со вдохом вперед, слева, справа; свободно, ускоренно, в большом и предельном темпе.

Углубленного уровня обучения (504 ч)

ОФП (212 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 (220 ч)

1.Специальная физическая подготовка:

Упражнения с гантелями. Различный вес гантелей (от 0,5 до 5 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 8—12, 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, поднимание 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 (от 1 кг до 4 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° или 360° и поймать 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 и длинные дистанции королевскими 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, дельфин — должны присутствовать в равных долях, несколько меньший объём рекомендуется для брасса.

Специальная плавательная подготовка в учебно-тренировочных группах второго года обучения должна быть направлена на совершенствование стиля основного способа; на увеличение темпа движений юного спортсмена в воде; на повышение (минуя пока применение тренировочных нагрузок «до отказа») специальной его работоспособности, необходимой для улучшения результата на основной дистанции. Главные группы упражнений:

Для кролистов и спинистов.

- ✓ Плавание кролем коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно, в большом, околопредельном и предельном темпе:
 - ❖ 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.
- ✓ Плавание кролем в свободном, повышенном и переменном темпе дистанций до 800 м:
 - ❖ с помощью движений ногами (руки опираются на доску или без нее);
 - ❖ с помощью движений руками (ноги поддерживаются резиновым кругом);
 - ❖ кролем (со вдохом справа, слева; с двусторонним дыханием);

- ❖ на спине (с дыханием под правую или левую руку).
- ✓ Плавание кролем на груди и на спине длинных дистанций до 1500 м (с различными вариантами дыхания).
- ✓ Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для брассистов.

- ✓ Плавание брассом коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:
 - ❖ с помощью движений ногами - с доской и без доски (на груди и на спине - руки у бедер или вперед);
 - ❖ с помощью движений руками (с гребком до линии плеч и за нее);
 - ❖ брассом (с вдохом в начале гребка руками или в конце его).
- ✓ Плавание брассом в свободном темпе дистанций до 400 м с минимальным количеством движений на отрезке:
 - ❖ с помощью движений руками;
 - ❖ с помощью движений ногами;
 - ❖ брассом (с различными вариантами дыхания).
- ✓ Плавание брассом в свободном, повышенном и переменном темпе различных дистанций:
 - ❖ с помощью движений руками (до 500 м);
 - ❖ с помощью движений ногами (до 800 м);
 - ❖ брассом (до 1500 м).
- ✓ Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

Для дельфинистов.

- ✓ Плавание дельфином коротких отрезков (12,5; 25 и 50 м) свободно, ускоренно; в большом, околопредельном и предельном темпе:
 - ❖ с помощью движений ногами - с доской и без доски (руки у бедер и вперед);
 - ❖ с помощью движений руками;
 - ❖ дельфином — с двусторонним дыханием, с пропуском и задержкой дыхания (на отрезках до 25 м).
- ✓ Плавание «слитным» дельфином дистанций до 800 м в свободном темпе.
- ✓ Плавание дельфином в повышенном и переменном темпе дистанций до 400 м:
 - ❖ с помощью движений ногами (с доской или без доски);
 - ❖ с помощью движений руками (с резиновым кругом или без него);
 - ❖ «слитным» дельфином.

- ✓ Участие в соревнованиях на 50, 100 и 200 м.

СФП

В эти годы обучения применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. 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. Процентное соотношение числа занятий комплексной и избирательной направленности примерно 70:30.

Учебный год разбивается на 2-3 микроцикла, завершающихся основными соревнованиями. Каждый из них состоит из 4-6 мезоциклов: втягивающий, базовый, соревновательный. Основной задачей втягивающего мезоцикла является постепенное подведение пловцов к выполнению последующей тренировочной работы. Большой объем нагрузки выполняется на суше. На занятиях в воде широко используются игры и упражнения для совершенствования техники плавания. В базовом мезоцикле проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма и совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Соревновательный мезоцикл (2-3 недели), в нем общий объем нагрузки постепенно снижается, происходит совершенствование технических возможностей спортсмена и устранение отдельных недостатков в подготовке.

Примеры упражнений.

Для кролистов.

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- ✓ И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями

бедер.

- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- ✓ То же, с акцентирование ускоренным проносом руки.
- ✓ Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
- ✓ То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
- ✓ То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- ✓ То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
- ✓ Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- ✓ То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- ✓ То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- ✓ Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
- ✓ Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- ✓ То же, но с движениями ног дельфином.
- ✓ Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок
- ✓ То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
- ✓ Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- ✓ Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах

техники движений.

- ✓ Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- ✓ Плавание кролем на груди с различной координацией движений: шести-, четырех- и двухударной.
- ✓ Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- ✓ Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Для спинистов.

- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- ✓ Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- ✓ То же с лопаточками.
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- ✓ Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- ✓ Плавание кролем на спине с «подменой»
- ✓ Плавание кролем на спине на «сцепление»
- ✓ Плавание на спине с «обгоном»
- ✓ Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

- ✓ Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- ✓ Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- ✓ Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- ✓ Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- ✓ Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- ✓ Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- ✓ Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- ✓ Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Для брассистов.

- ✓ Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
- ✓ То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
- ✓ Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
- ✓ Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
- ✓ Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
- ✓ Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

- ✓ Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
- ✓ Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
- ✓ Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
- ✓ Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
- ✓ Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
- ✓ Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
- ✓ Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
- ✓ Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
- ✓ Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- ✓ Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- ✓ Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
- ✓ Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
- ✓ Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
- ✓ Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
- ✓ Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Для дельфинистов.

- ✓ Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
- ✓ То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
- ✓ Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
- ✓ Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
- ✓ И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
- ✓ И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй • завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.
- ✓ Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
- ✓ То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
- ✓ Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
- ✓ Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
- ✓ Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
- ✓ Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
- ✓ Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
- ✓ Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед,

в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

- ✓ Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
- ✓ Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
- ✓ Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
- ✓ То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
- ✓ Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
- ✓ Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
- ✓ Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
- ✓ То же, но с касанием кистями бедер.
- ✓ Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
- ✓ Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- ✓ Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- ✓ Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

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, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

- ✓ То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
- ✓ 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 с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
- ✓ Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
- ✓ Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
- ✓ Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
- ✓ Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
- ✓ П. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
- ✓ 12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

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.
- ✓ Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
- ✓ 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	БУ- 2	БУ- 5	УУ-2
		г.о.	г.о.	г.о.
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	1
3	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	2	1
5	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2	2	8
6	Морально-волевая подготовка	1	2	2
7	Правила, организация и проведение соревнований	2	2	1
8	Анализ соревновательной деятельности	2	2	4
Общее количество часов		11	12	18

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

1. Костная и мышечная системы?
2. Сердечно – сосудистая , дыхательная и нервная системы?
3. Органы пищеварения и выделения?

4. Взаимодействие органов и систем?

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

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

Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований?

Подготовка мест для тренировочных занятий?

Уход за инвентарем и оборудованием?

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости?

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием?

Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе?

Противопоказания к занятиям спортивным плаванием?

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде?

Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении?

Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием?

Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания

Характеристика техники спортивных способ плавания, стартов и поворотов?

Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники?

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса?

Техника передачи эстафеты?

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки?

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков?

Педагогический контроль за развитием физических качеств?

Перспективное планирование тренировки?

Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах?

Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов?

Морально-волевая подготовка

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях?

Спортивная честь и культура поведения спортсмена?

Традиции детской спортивной школы?

Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях?

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях?

Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов?

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков, календарь соревнований?

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды?

Правила проведения соревнований: старт финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов?

Состав судейской коллегии и обязанности судей?

Подготовка мест соревнований и оборудования?

Анализ соревновательной деятельности

Разбор действий основных соперников соревнований?

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, учебно – тренировочных сборах, 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:

- ❖ общеподготовительные 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 200 метров и более:

- ✓ дистанции длиннее 100 м проплывать от начала и до конца в максимальном темпе невозможно.
- ✓ равномерное проплавание на состязаниях дистанций 200 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 600 -1000м;
 - ❖ 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);
 - ❖ выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с);
 - ❖ выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 с);
 - ❖ выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневиков и 3000 м для стайеров);
 - ❖ построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.
- ✓ Оценка технической (плавательной) подготовленности:

- ❖ обтекаемость (длина скольжения);
- ❖ оценка плавучести;
- ❖ оценка чувства воды;
- ❖ оценка мотивации к дальнейшим занятиям спортом;
- ❖ оценка техники плавания всеми способами: 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 этапы подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начинается с спортивно-оздоровительного этапа 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 – по этапной.
- 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 качеств 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 видами 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 фейр-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 проводим 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 отмечать 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

Нормативы для базового и углубленного уровней обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3x10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	–	–	28	33	37
Сила тяги в воде на привязи	–	–	см. приложение 1 в программе Плавание		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	–	–	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	–	3.08.0	2.42.2	2.30.0	2.25.0
800 м кролем на груди	–	13.50.0	12.47.0	11.00.0	10.13.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош. - III	2 юнош.	1 Юн.	3 взр.	2 взр.

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

Нормативы для базового и углубленного уровней обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	1-2-й
Общая физическая подготовка				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	6	7
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка				
Статическая сита при имитации гребка на суше; кг	–	–	26	28
Сила тяги в воде на привязи	–	–	см. приложение 2 в программе Плавание	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35
Технико-тактическая подготовка				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к/п	–	3.35.0	3.06.0	2.47.0
800 м кролем на груди	–	14.50.0	13.50.0	12.08.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош. - III	II – юнош.	I-юн.	III взр.

Типовой недельный микроцикл для базового уровня обучения

Типовой недельный микроцикл для 1-го года обучения представлен в таблице. Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м.

Основные задачи:

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

День	Упражнение	Дозировка
понедельник	На суше (15 мин):	
	1)разминка: упражнения в ходьбе и беге, ОРУ без предметов	5 мин
	2)упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног	10 мин
	В бассейне (45 мин):	
	1)разминка: 3 х 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду	300 м
	2) 12 х 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине	300 м
	3)200 м н/сп	200 м
	4)4 х 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль	200 м
5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание	200 м	
6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине	3 мин	
7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине	5 мин	
	<i>Всего за тренировку - примерно 1200 м</i>	
вторник	В зале (35 мин):	
	1)разминка	10 мин
	2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя	8 мин
	3)упражнения с набивными мячами	12 мин
	4)эстафета со скакалками	5 мин
	В бассейне (45 мин):	
	1)разминка: 3 X 100 м (кроль, н/сп, брасс)	300 м
	2) 8 х 25 м, совершенствование техники дельфина	200 м
3) 4 х 50 м (25 м бт + 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание	200 м	
4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание	300 м	
5)4 х 50м II кролем	200 м	
6)эстафета по 12-15 м (батт.)	5 мин	
	<i>Всего за тренировку — примерно 1300 м</i>	

среда	<p>В зале (35 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка 2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса 3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания 4) эстафета с прыжками <p>В бассейне (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: 300 м н/сп 2) 12 x 25 м, совершенствование техники брасса 3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 4) 6 x 50 м (25 м н/сп + 25 м брасс) 5) 2 x 50 м Н брассом, на наименьшее количество гребков 6) эстафета по 25 м Н (с доской в руках) <p style="text-align: center;"><i>Всего за тренировку - примерно 1200м</i></p>	<p>8 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p> <p>300 м</p> <p>300 м</p> <p>200 м</p> <p>300 м</p> <p>100 м</p> <p>5 мин</p>
четверг	<p>В зале (45 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка в движении 2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища 3) упражнения с набивными мячами в парах 4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей <p>В бассейне (45 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка: 3 x 100 м к/пл 12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с 2) гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 150 м и/сп + 100 м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на 3) технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 4) 200 м к/пл Н 5) учебные прыжки в воду с низкого бортика <p style="text-align: center;"><i>Всего за тренировку - 1200 м</i></p>	<p>8 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p> <p>300 м</p> <p>300 м</p> <p>400 м</p> <p>200 м</p> <p>5 мин</p>
пятница	<p>В зале (30 мин):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разминка укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и плечевого 2) пояса 3) упражнения с набивными мячами 4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением 	<p>8 мин</p> <p>6 мин</p> <p>8 мин</p> <p>8 мин</p>

	<p>стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом</p> <p>В бассейне (45 мин):</p> <p>1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине,</p> <p>2) брассом</p> <p>3) 3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику</p> <p>4) 100 м с Н брассом, на наименьшее количество гребков</p> <p>5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с</p> <p>6) тумбочки</p> <p style="text-align: center;"><i>Всего за тренировку — около 1200 м</i></p>	<p>300 м</p> <p>300 м</p> <p>225 м</p> <p>100 м</p> <p>300 м</p> <p>5 мин</p>
суббота	В зале (30 мин):	
	1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения	10 мин
	2) соревнования в прыжках с места в длину	5 мин
	3) игра в мини-баскетбол	15 мин
	В бассейне (45 мин):	
	1. разминка: 100 м к/пл + 100 м н/сп + 100 м брасс + 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду	400 м
	2. 8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином	200 м
	3. 50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания	50 м
4. игра в мяч на воде	20 мин	
	<i>Всего за тренировку - 700 м</i>	

Типовой недельный микроцикл для углубленного уровня бучения

Типовой недельный микроцикл для углубленного уровня обучения представлен в таблице. Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 16 000 м.

Основные задачи:

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

День	Упражнения	Дозировка
Понедельник	В зале (45 мин):	
	1) разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения)	5 мин
	2) одиночные и парные упражнения на гибкость	10 мин
	3) упражнения с отягощениями	15 мин
	4) эстафеты	15 мин
	В бассейне:	
	1) 200 м к/пл	200 м
	1) 1000 м кролем (2-я половину дистанции быстрее 1-й), на технику	1000 м
	2) 200 м Н кролем + 2 x 100 м Н батт, на технику	400 м
	3) 12 x 50 м (батт II, н/сп II, кролем III), отдых 30 с	600 м
4) 200 м Н брасс + 3 x 100 м брасс III, на технику	500 м	
5) 4 x 25 м Н всеми способами, V	100 м	
6) совершенствование техники выполнения поворотов	8 мин	
	<i>Всего - примерно 2800 м</i>	
Вторник	В зале (45 мин):	
	1) разминка (бег, ходьба)	10 мин
	2) упражнения с набивными мячами	15 мин
	3) упражнения с резиновым амортизатором	20 мин
	В бассейне:	
1) разминка 3 x 200 м к/пл (в обратной последовательности способов)	600 м	

	<p>2)5 x 200 м, отдых 45 с (с улучшением II-III), на технику</p> <p>3)10 x 50 м, отдых 40 с (II-III-IV)</p> <p>4)3 x 300 м, II, на технику</p> <p>5)4 x 25 м, V со старта</p> <p>б)совершенствование техники передачи эстафеты</p> <p style="text-align: center;"><i>Всего - примерно 3100м</i></p>	<p>1000 м</p> <p>500 м</p> <p>900 м</p> <p>100 м</p> <p>15 мин</p>
Среда	<p>В зале (45 мин):</p> <p>1) разминка (бег, ходьба)</p> <p>2)упражнения на ловкость и гибкость</p> <p>3)упражнения для укрепления мышц ног и туловища</p> <p>4)прыжковые упражнения</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка 600 м (25 батт + 75 н/сп)</p> <p>2)10 x 100 м кролем II, отдых 30 с</p> <p>3)200 м к/пл</p> <p>4)300 м - 4 X 50 м Н брасс</p> <p>5)8 x 50 м брасс</p> <p>6)соревнование в скольжении со старта на дальность</p> <p>7)учебные прыжки в воду</p> <p style="text-align: center;"><i>Всего - примерно 2700м</i></p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>600 м</p> <p>1000 м</p> <p>200 м</p> <p>500 м</p> <p>400 м</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
Четверг	<p>В зале (45 мин):</p> <p>1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении)</p> <p>2) круговая тренировка</p> <p>3) игра в мини-баскетбол</p> <p>В бассейне:</p> <p>1)разминка 400 м кролем + 200 м упражнения на технику</p> <p>2)12 x 50 м, отдых 30 с, II</p> <p>3)400 м II + 300 м II + 200 м III + 100 м III, инт. 20-40 с</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>15 мин</p> <p>600 м</p> <p>600 м</p> <p>1000 м</p>

	<p>4)6 x 100 м, отдых 1 мин, Н - III</p> <p>5)совершенствование техники выполнения старта</p> <p>6)50 м со старта IV</p> <p style="text-align: center;"><i>Всего - примерно 2850м</i></p>	<p>600 м</p> <p>5 мин</p> <p>50 м</p>
Пятница	<p>В зале (45 мин):</p> <p>1) разминка (бег, ходьба)</p> <p>2)обще-развивающие упражнения</p> <p>3)упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук</p> <p>4)упражнения с резиновым амортизатором</p> <p>В бассейне:</p> <p>1)разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль)</p> <p>2)300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с</p> <p>3)12 x 50 м всеми способами, III, отдых 30 с</p> <p>4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V</p> <p style="text-align: center;"><i>Всего - примерно 2400м</i></p>	<p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>15мин</p> <p>600 м</p> <p>1100 м</p> <p>600 м</p> <p>100 м</p>
Суббота	<p>В зале (45 мин):</p> <p>1)разминка (бег, ходьба, упражнения в движении)</p> <p>2)обще-развивающие упражнения</p> <p>3)упражнения на гибкость и ловкость</p> <p>4)упражнения с набивными мячами</p> <p>5)игра в мини-баскетбол</p> <p>В бассейне:</p>	<p>10мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10мин</p> <p>15мин</p>

1) разминка 500 м кролем	500 м
2)8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине)	300 м
2)200 м н, 2 + 4x25 м Н, IV	300 м
3)400 м к/пл[50] II + 4 x 100 м к/пл, отдых 1 мин, III	800 м
4)75 м, со старта, IV	75м
5)игра с мячом	30мин
<i>Всего - примерно 2000 м</i>	

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.
14. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
15. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР).
16. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов – М.: Советский спорт, 2008.