

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 «24» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 34
«24» августа 2020 г.

**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
Кузьмин Сергей Григорьевич

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	13
2.1. План учебного процесса. Базовый уровень сложности	14
2.2. План учебного процесса. Углубленный уровень сложности	14
2.3. Календарный учебный график.....	16
3. Методическая часть.....	39
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	39
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	40
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	67
3.4. Методические материалы.....	68
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	81
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	82
3.7. Антидопинговые мероприятия.....	93
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	95
5. Система контроля и зачетные требования	103
6. Перечень информационного обеспечения.....	116

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее по тексту Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №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»,
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО ДЮСШ «Присурье» (устав, порядок приема и перевода).

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по плаванию.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок участие в спортивных соревнованиях.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в плавании,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, - формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в плавании,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного 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 образо-

вательные 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.

Программа предполагает строгую **преемственность задач**, средств и методов тренировки пловцов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности - предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности - определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся.

Характеристика вида спорта плавание.

Плавание - как физическое действие обеспечивает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в нужном направлении, без посторонней помощи.

Плавание — олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне.

В программе Олимпийских Игр — с 1896г. (среди женщин — с 1912г. В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Спортивное плавание делится на способы плавания и дистанции, на которых проводятся соревнования.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

(50,100,200,400,800 м для женщин и 50,100,200,400,1500м для мужчин), кроль на спине (100,200 м), брасс (100,200м), баттерфляй (100, 200м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоления равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4х100 м, 4х200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4х100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16- у женщин).

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по плаванию.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, мо

рально- этических и волевых качеств, определение специализации, **минимальный возраст для зачисления в группы базового уровня сложности-8 лет.**

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, 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 (**углубленный уровень 1-2 годы обучения**).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (вне-

аудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий плаванием, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

- знание истории развития плавания;
- 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. для углубленного уровня:
- знание истории развития избранного вида спорта- плавание 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 званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – плавание, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта – плавание;
- 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;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
 - развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – плавание 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;
 - повышения 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;
 - специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - плавание. В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:
 - развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;
 - 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 к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта плавание; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - плавание;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта – плавание во всех дисциплинах.

Для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - плавание;
- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта – плавание;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в велосипедном спорте;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта – плавание;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – плавание;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по плаванию;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для **базового уровня:**

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта плаванию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

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 деятельности.

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 - плавание.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2 года). Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, 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, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

Объем программы по предметным областям:

- **Базовый уровень сложности:**

- первого года обучения – 252 учебных часа (6 часа в неделю)
- второго года обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- третий год обучения – 252 учебных часа (6 часов в неделю)
- четвертый год обучения – 336 учебных часа (8 часов в неделю)
- пятый год обучения – 336 учебных часов (8 часов в неделю)
- шестой год обучения – 420 учебных часа (10 часов в неделю)

- **Углубленный уровень сложности:**

- первый год обучения – 420 учебных часа (10 часов в неделю)
- второй год обучения – 504 учебных часов (12 часов в неделю)

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спор-

тивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении. Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Формы аттестации.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером

-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;

- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга

- отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Начало учебного года 01.09.2020 года. Срок обучения не менее 42 недель.

План – график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и

распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебнотренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

При составлении плана – графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно – массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе календаря федерации плавания России. В настоящее время большинство специалистов рассматривают соревнования не только как предмет целевой деятельности спортсмена, но и как мощный фактор подготовки, в значительной степени обеспечивающий эффективность процесса совершенствования спортивного мастерства.

2.1. Календарный учебный график

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

к – каникулы

2.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения								
		Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1-й год (6час/нед)	2-й год (6час/нед)	3-й год (6час/нед)	4-й год (8час/нед)	5-й год (8час/нед)	6-й год (10час/нед)	1-й год (10час/нед)	2-й год (12час/нед)	
1.	Обязательные предметные области	152	152	152	200	200	260	260	280	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	16	16	20	20	10	10	15	
1.2.	Общая физическая подготовка	68	68	68	60	60	50	50	40	
1.3.	Общая и специальная физическая						40	40	60	

	ская подготовка									
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	68	68	120	120	150	150	155	
1.5.	Основы профессионального самоопределения						10	10	10	
2.	Вариативные предметные области	96	96	96	128	128	132	132	202	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20	20	14	6	10	10	10	
2.2.	Специальные навыки	58	58	58	98	98	97	97	160	
2.3.	Спортивное и специальное оборудование бассейна	10	10	10	12	12	15	15	17	
2.4.	Судейская подготовка						10	10	17	
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	10	10	10	12	12	12	14	
4.	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время								
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	6	6	6	
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	4	4	2	
5.2.	Итоговая аттестация						6	6	4	
	Количество часов в неделю	6	6	6	8	8	10	10	12	
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	252	252	336	336	420	420	504	
*План учебного процесса рассчитан на 42 рабочих недели в учебном году										

1.4. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года: первое полугодие - сентябрь-декабрь, второе полугодие - январь-август.

Расписание, изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем на-

грузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия.

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня первого года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных об- ластей	Коли- чест- во ча- сов в год	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар- т	апр- ель	ма- й	июн- ь	июл- ь	ав- густ
1	Обязательные предметные об- ласти	152	15	15	15	16	14	15	15	15	15	15	2	0
1.1	Теоретические основы физиче- ской культуры и спорта	16	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2		
	История развития вида спорта	2								1		1		
	Место и роль фи- зической культу- ры и спорта в со- временном обще- стве	2									1	1		
	Режим дня, ги- гиена, закалива- ние	8	1	1	1	1	1	1	1		1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4					1		1	1	1			
1.2	Общая физиче- ская подготовка	68	7	7	7	8	6	7	6	6	6	6	2	0
	Общеподготови- тельные и обще- развивающие уп- ражнения	37	7	7	5	4	3	3	2	2	2	2		
	Развитие гибко- сти	16			2	2	2	2	2	2	2	2		
	Развитие коорди- национных спо- собностей	11				1	1	1	2	2	2	2		
	Развитие сило- вых способно- стей	1												1
	Развитие скоро- стных способно- стей	1												1
	Развитие скоро- стно-силовых	1						1						

	способностей													
	Развитие выносливости	1				1								
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7		
	Подготовительные и подводящие упражнения: техника плавания кроль на груди и спине	47	6	6	6	5	4	4	4	4	4	4		
	Подготовительные и подводящие упражнения техника плавания брасс	14				2	2	2	2	2	2	2		
	Подготовительные и подводящие упражнения выполнения стартов и поворотов	4						1	1	1		1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	3	1	1	1									
2	Вариативные предметные области	96	9	11	9	8	8	9	9	9	5	7	12	0
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20	2	2	2		2	2	2	2			6	
2.2	Специальные навыки	66	6	8	6	7	6	6	6	6	4	7	4	
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	10	1	1	1	1		1	1	1	1		2	
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	25	25	25	25	25	25	25	25	27		
---	--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	--

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня 2-го года обучения(6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	152	17	15	15	16	14	14	13	14	14	10	0	10
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1		
	История развития вида спорта	2								1	1			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	1					1						
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1	1		1		1	1		
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	4		1		1		1		1				
1.2	Общая физическая подготовка	68	7	7	7	8	5	6	6	6	6	5	5	0
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	24	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	
	Развитие гибкости	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Развитие координационных способностей	9	1	1	1	2		1		1	1		1	
	Развитие силовых способностей	7	1	1		1			1		1	1	1	
	Развитие скоростных способностей	7	1	1	1	1			2		1			
	Развитие скоро-	6	1		1		1	1		1		1		

	стно-силовых способностей													
	Развитие выносливости	5		1		1		1		1			1	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	8	6	7	6	8	6	6	6	6	4	5	0
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
	Техника кроль на груди и спине	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
	Техника дельфин	12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Техника брасс	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	
	Техника выполнения стартов и поворотов	4	1				1				1		1	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	2	1				1							
2	Вариативные предметные области	94	7	9	9	8	8	10	11	10	6	10	6	0
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20	1	2	2	2	1	2	3	4		2	1	
2.2	Специальные навыки	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	3	
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	10		1	1		1	2	2			1	2	
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	4				2					2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	25	25	25	25	25	25	25	27	25		

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня третьего года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных об- ластей	Коли- че- ство ча- сов в год	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар- т	апр- ель	ма- й	июн- ь	июл- ь	ав- густ
1	Обязательные предметные об- ласти	178	18	17	18	17	14	17	17	17	18	13	0	12
1.1	Теоретические основы физиче- ской культуры и спорта	18	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	0	3
	История развития вида спорта	3			1		1					1		
	Место и роль фи- зической культу- ры и спорта в со- временном обще- стве	3	1			1					1			
	Режим дня, ги- гиена, закалива- ние	6		1	1			1	1	1				1
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1				1		1		1		2
1.2	Общая физиче- ская подготовка	80	8	8	8	8	6	8	8	8	8	7	0	3
	Общеподготови- тельные и обще- развивающие уп- ражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
	Развитие гибко- сти	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие коорди- национных спо- собностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие сило- вых способно- стей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоро- стных способно- стей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие скоро- стно-силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие вынос- ливости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.3	Вид спорта (тех-	80	9	7	8	8	7	7	8	7	9	4	0	6

	ническая и так- тическая подго- товка)													
	Подготовитель- ные и подводя- щие упражнения освоения техники кроль на груди	30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1		3
	Техника кроль на спине	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
	Техника дельфин	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Техника брасс	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Техника выпол- нения стартов и поворотов	6	1		1		1		1		1			1
	Знание требова- ний техники безопасности, оборудования	4	1			1					1			1
2	Вариативные предметные об- ласти	108	9	12	14	12	9	12	14	8	6	6	0	6
2.1	Различные виды спорта и под- вижные игры	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.2	Специальные на- выки	75	5	10	10	10	5	10	10	5	5	5		
2.3	Спортивное и специальное обо- рудование бас- сейна	10	2		2		2		2	2				
3	Физкультурные и спортивные ме- роприятия	6		2		2					2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	25	25	25	25	25	25	25	25	27		

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня четвертого года обучения (8 часов в не-
делю)

№ п/п	Наименование предметных об- ластей	Коли- че- ство	сен- тябрь	ок- тябрь	но- ябрь	де- кабрь	ян- варь	фев- раль	мар- т	апр- ель	ма- й	июн- ь	июл- ь	ав- густ
----------	--	----------------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-----------	-------------	----------	-----------	-----------	-------------

		ча- сов в год												
1	Обязательные предметные области	200	20	20	20	20	15	20	20	20	18	18	0	9
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	
	История развития вида спорта	3	1				1					1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1				1		
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1				1	1	1		1	
1.2	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	4	
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	2			
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1		
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	4	

	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3			
	Техника кроль на спине	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
	Техника дельфин	10	1	2				2	2	2		1		
	Техника брасс	10			2	1				1	2	4		
	Техника выполнения стартов и поворотов	6						1	1		1	1	2	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2		
2	Вариативные предметные области	128	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	7	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2		2	
2.2	Специальные навыки	98	9	9	9	9	11	9	9	9	9	10		5
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2			1							1		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	32	32	34	34	28	32	32	32	32	32	16	0

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня пятого года обучения(8 часов)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные	200	20	20	20	20	15	20	20	20	18	18	0	

	предметные области													
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		
	История развития вида спорта	3	1				1					1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1				1		
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1				1	1	1			1
1.2	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1		
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3			

	кроль на груди													
	Техника кроль на спине	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Техника дельфин	10	1	2				2	2	2		1		
	Техника брасс	10			2	1				1	2	4		
	Техника выполнения стартов и поворотов	6						1	1		1	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2		
2	Вариативные предметные области	126	12	14	12	12	13	12	12	10	12	12	0	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	16	2	4	2	2		2	2		2			
2.2	Специальные навыки	98	9	9	9	9	11	9	9	9	9	10		
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	8			2	2				2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	32	34	34	34	28	32	32	32	32	32	0	

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня шестого года обучения(10 часов)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сен-тябрь	ок-тябрь	но-ябрь	де-кабрь	ян-варь	фев-раль	мар-т	апр-ель	ма-й	июн-ь	июл-ь	ав-густ
1	Обязательные предметные области	252	25	25	25	24	18	24	24	25	25	25	0	12
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		

	История развития вида спорта	3	1			1					1			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1				1		1		
	Режим дня, гигиена, закаливание	12	2	2	2			2	2	2				
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		1	1		2				2	2		
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8		2
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	146	14	14	14	14	10	14	14	14	14	14	0	10
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40	6	6	6	4	4	4	2	2	2	2		2
	Техника кроль на спине	20	4	4	2	2	2		2	2	2			
	Техника дельфин	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Техника брасс	20		2	3	2		3	2	3	3	2		
	Техника выполнения стартов	20						3	4	3	4	4		2
	Техника выполнения поворотов	20			1	2	2	2	2	2	1	4		4
	Знание требований техники безопасно-	6	2			2						2		

	сти, оборудования													
2	Вариативные предметные области	154	15	17	13	16	14	14	16	15	15	13	0	6
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2	2		2	2		2			
2.2	Специальные навыки	126	12	12	10	12	14	12	12	12	12	12		6
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14	1	3	1	2			2	3	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2			1						1			
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42		

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня первого года обучения(10 часов)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	294	25	25	25	24	18	24	24	25	25	25	0	12
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3		
	История развития вида спорта	3	1			1					1			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1				1		1		
	Режим дня, гигиена, закаливание	12	2	2	2			2	2	2				

	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		1	1		2				2	2		
1.2	Общая физическая подготовка	64	8	8	8	8	6	8	8	8	8	8	0	2
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	146	14	14	14	14	10	14	14	14	14	14	0	10
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль на груди	40	6	6	6	4	4	4	2	2	2	2		2
	Техника кроль на спине	20	4	4	2	2	2		2	2	2			
	Техника дельфин	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Техника брасс	20		2	3	2		3	2	3	3	2		
	Техника выполнения стартов	20						3	4	3	4	4		2
	Техника выполнения поворотов	20			1	2	2	2	2	2	1	4		4
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2			2						2		
2	Вариативные предметные области	152	15	15	15	16	14	14	16	15	15	15	0	2

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12	2		2	1			2		2	2		1
2.2	Специальные навыки	126	12	12	12	13	14	13	13	12	12	12		1
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14	1	3	1	2		1	1	3	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12			2	2		4		2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Итоговая аттестация	2		1							1			
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	42	42	42	42	42	42	40	42	42	42	0	

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня второго года обучения (12 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	300	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30	0	6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	2				2				2			

	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2			2			2				
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3					
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2			3	1	1			
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	44	5	5	5	5	2	5	5	5	2	3	0	2
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1				1
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1		
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1		
	Развитие скоростных способностей	4		1	1			1						1
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1				
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1				
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	182	17	17	17	17	18	17	17	17	22	19	0	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	совершенствование техники	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		

	кроль на груди													
	совершенствование техники кроль на спине	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники дельфин	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники брасс	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники выполнения стартов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники выполнения поворотов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	1	1	2	1	1	1	6	3		4
1.4	Основы профессионального самоопределения	44	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	0	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности,	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		

	предпрофес- сиональная подготовка													
	Приобретение опыта проек- тной и творче- ской деятель- ности	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	184	18	18	18	18	12	18	18	18	18	18	0	10
2.1	Различные ви- ды спорта и подвижные иг- ры	10	1		1	1		1	1	1	1			2
2.2	Специальные навыки	142	14	14	14	14	12	14	14	14	14	14		4
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	16	3	2	1	1		3	1	1	1	1		2
2.4	Судейская подготовка	16		2	2	2			2	2	2	2		2
3	Физкультур- ные и спортив- ные мероприя- тия	14		2	2	2		2	2	2	2			
4	Самостоятель- ная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточ- ная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	12
7	Общий объем учебной на- грузки (в ча- сах)	504	50	50	50	50	50	50	50	50	50	54		
1	Обязательные предметные области	300	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
1.1	Теоретические основы физи- ческой культу- ры и спорта	36	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	0	
	История разви- тия вида спор- та. Значение занятий физи- ческой культу-	6	1		1		1		1		1			

	рой и спортом для обеспечения высокого качества жизни												
	Этика спорта. Антидопинговые правила	8		2		2		2		2			
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	2		2		2		2				
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	12		1		1		1		1	3	4	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	50	5	6	5	5	4	5	5	5	6	4	
	Специальная психологическая подготовка	8	1	1	1			1	1	1	1	1	
	Развитие гибкости	8	1	1	1	1		1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1	1		1	1	1		
	Развитие силовых способностей	6			1	1	1	1	1		1		
	Развитие скоростных способностей	6			1	1	1	1	1	1			
	Развитие скоростно-силовых способностей	8	1	2		1		1		2	1		
	Развитие выносливости	8	2	1			1				3	1	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	192	20	20	20	20	10	20	20	20	20	19	0
	Подготовительные и под-	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

	водящие упражнения													
	совершенствование техники кроль на груди	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	совершенствование техники кроль на спине	30	3	3	3	3		3	3	3	3			
	совершенствование техники дельфин	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники брасс	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники выполнения стартов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	совершенствование техники выполнения поворотов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	12		1	1	2	1	2	2	1		2		
1.4	Основы профессионального самоопределения	52	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	0	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение	12	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		

	практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка													
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	2		2	2				2	1	1		
2.2	Специальные навыки	170	17	17	17	17	16	18	17	17	17	17		
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	5	1	1	1	1					1			
2.4	Судейская подготовка	8		1	1	1	1		2	1	1			
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2			1						1			
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	50	50	50	50	50	50	50	50	50	54		

Этапы многолетней тренировки и основные соревнования: в соответствии с утвержденным календарным планом.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания, утвержденного директором Учреждения.

Каникулы: зимние с 1.01.2020 - 8.01.2020; летние по окончании курса обучения для групп Б,У.

- Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам: - 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества;
- 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО ДЮСШ «Присурье» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм. Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО ДЮСШ «Присурье» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программа занятий рассчитана на 8 лет комплексного обучения плаванию и воспитания детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 по 15 сентября ведется индивидуальный отбор детей.

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.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными формами образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль, учебно-тренировочные сборы, соревнования, научная, творческая, исследовательская работа, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иные мероприятия, встречи, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения в спортивно-оздоровительный лагерь направляются лучшие спортсмены, выполнившие контрольно - переводные нормативы.

Для остальных учащихся в июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно по индивидуальному заданию тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 42 недели.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

1) Этап базового уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения);

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 1-6 года обучения. На этап углубленного уровня сложности зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), имеющие спортивный разряд. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп углубленного уровня сложности 1-

2 года обучения.

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МАУ ДО ДЮСШ «Присурье». Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 сентября по 15 сентября текущего года. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию. Образец заявления, а также исчерпывающий перечень необходимых документов и фото-материалов приведены в «Положении о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления граждан в МАУДО ДЮСШ «Присурье» на сайте <https://dush-yunost.yam.sportsng.ru>

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

2) Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й год обучения);

На этапе углубленного уровня сложности осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию. Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК.

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, 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.

Зачисление учащихся в ДЮСШ проводится на основании локальных актов учреждения: «Положение о наборе (индивидуальном отборе)», «Положение о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся»

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:

1. На этапе базового уровня сложности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе углубленного уровня сложности:

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

1 этап предварительной базовой подготовки (группы 1,2,3 года обучения). Продолжительность этапа 3 года.

Комплектуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Учебные группы 1,2,3-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Период обучения в группах 1,2,3 года является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ.

В процессе подготовки юных спортсменов широко используется многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

При формировании спортивной тактики тренер-преподаватель не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь ещё только закладываются его основы.

2. II этап предварительной базовой подготовки осуществляется на занятиях в группах 4, 5, 6 года обучения. Продолжительность этапа 3 года.

Обучение и совершенствование техники плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям классическим плаванием ведут к выполнению требований спортивной подготовки.

Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания.

3. I этап углубленного уровня сложности группы 1-2 года обучения. Продолжительность этапа 1 год.

На данном этапе преимущественно идёт вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными.

Группы углубленного уровня сложности 1 года обучения комплектуются из учащихся,

успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, результатами выполнения разрядных требований ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной классификации).

В основу планирования спортивной тренировки в течение года заложена необходимость достижения максимального уровня спортивных результатов. Это возможно при наличии спортивной формы – состояния оптимальной готовности к спортивным достижениям, которая приобретает в результате подготовки на каждой новой стадии совершенствования спортивного мастерства.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико- тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Продолжительность занятия и его содержание (общая направленность, задачи, применяемые средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) зависят от возраста и подготовленности спортсменов.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

✓ на этапе базового уровня сложности 1,2,3 года обучения – 2 часов; ✓ на этапе базового уровня сложности 4,5,6 года обучения – 3 часов; ✓ на этапе углубленного уровня сложности 1,2 года обучения – 3 часов.

3.2. Планирование подготовки

3.2.1. Основы планирования годичных циклов

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных соревнований.

Процентное соотношение нагрузки уровням сложности.

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

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специ-

ально- подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально- подготовительный.

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

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

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе.

Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей.
2. Выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние

пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

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

. Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 8 лет.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине технически правильно.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно- тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объе-

ма нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица No27). Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группы базового уровня сложности 2-го года обучения.

Группы базового уровня сложности 2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, проплыть 100метров комплексным плаванием. В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица No27).

Группы базового уровня сложности 3-й год обучения

На 3-м году обучения также занятия в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 200 м комплексным плаванием и 400 м любым способом.

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы .

3.2.2. Планирование годичного цикла в группах 3.2.3. базового уровня сложности 4,5,6 года обучения

Цель и задачи подготовки

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

Задачи подготовки 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 игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11 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 игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли 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 12 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, лыжной подготовки, бега, гребли 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 13 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.

3.2.4. Планирование годичного цикла в группах углубленного уровня сложности 1,2, года обучения

Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40- 50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста.

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста.

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста.

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

3.2.6. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:
 - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
 - преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
 - поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности; - своевременное начало спортивной специализации;
 - постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
 - одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
 - учет закономерностей возрастного и полового развития;
 - постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки

состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия.

Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на

процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9 , а для мальчиков - 8-10 лет. Продолжительность этапа - 1-2 года.

Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков - 9-10 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмосиловой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап углубленной специализации Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка прохо-

дит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела.

Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно.

Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в

15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Типовые недельные микроциклы.

Основные задачи.

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

Типовой недельный микроцикл для групп углубленного уровня первого и второго годов обучения

День недели	Упражнения	Дозировка
Понедельник	В зале (45 мин):	5 мин
	1)разминка: упражнения к ходьбе и беге,	10 мин
	2)ОРУ без предметов	
	упражнения для укрепления мышцы туловища, плечевого пояса, ног	30 мин
	В бассейне (45 мин):	
	1) разминка: 3 x 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду	10 мин
	2)12 x 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине	10 мин
	3)200 м н/сп	
	4)4 x 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль	5мин
	5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание	5мин
Вторник	6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине	5мин
	7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине	10 мин
	<i>Всего за занятие - примерно 1200 м</i>	5 мин
	В зале (45 мин):	
	1) разминка	10 мин
Вторник	2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя	10 мин
	3)упражнения с набивными мячами	20 мин

	4) эстафета со скакалками В бассейне (45 мин): 1) разминка 3 x 100 м (кроль, н/сп, брасс) 2) 8 x 25 м, совершенствование техники дельфина 3) 4 x 50 м (25 м батт+ 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание 4) 300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5) 4 x 50 м н кролем 6) эстафета по 12-15 м (батт.) <i>Всего за занятие - примерно 1300 м</i>	5 мин 300 м 200 м 200 м 300 м 200 м 5 мин
Среда	В зале (45 мин): 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 В бассейне (45 мин): 1) разминка: 300 м н/сп 2) 12 x 25 м, совершенствование техники брасса 3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании 4) 6 x 50 м (25 м н/сп +25 м брасс) 5) 2 x 50 м II брассом, на наименьшее количество гребков 6) эстафета по 25 м н (с доской в руках) <i>Всего за занятие - примерно 1200м</i>	15 мин 10 мин 10 мин 10 мин 300м 300м 200м 300м 100м 5 мин
Четверг	В зале (45 мин): 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 В бассейне (45 мин)	8 мин 10 мин 10 мин 7 мин

	1) разминка: 3 x 100 м к/пл 300м 2) 12 x 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом 300м 3) 150 м и сп - ПК) м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду 400м 4) 200м к/пл 1 200м 5) учебные прыжки в воду с низкого бортика и 1 -метрового трамплина 5 мин <i>Всего за занятие - 1200 м</i>	
Пятница	В зале (45 мин): 1) разминка 10 мин 2) укрепление мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса 10 мин 3) упражнения с набивными мячами 10 мин 4) прыжковые упражнения и приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом 15 мин В бассейне (45 мин): 300м 1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 2) 6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине, брассом 300м 3) 3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику 225м 4) 100 м брассом, на наименьшее количество гребков 100м 5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания 300м 6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки 5 мин <i>Всего за занятие - около 1200 м</i>	
Суббота	В зале (45 мин): 1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения 20 мин 2) соревнования в прыжках с места в длину 10 мин 3) игра в мини-баскетбол 15 мин В бассейне (45 мин): 1) разминка: 100 м к/пл + 100 м м/сп - 100 м брасс - 100 м кроль, 400м	

	в паузах отдыха 15 выдохов в воду	
	2)8 х 25 м, совершенствование техники плавания дельфином	200м
	3)50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания	50м
	4)игра в мяч на воде	20 мин
	<i>Всего за занятие - 700 м</i>	

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

Типовой недельный микроцикл для группы групп углубленного уровня первого и второго годов обучения

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

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

	6)50 м со старта IV <i>Всего – 2850м</i>	5 мин
Пятница	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба) 2)общеразвивающие упражнения 3)упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища и рук 4)упражнения с резиновым амортизатором В бассейне (45 мин) 1) разминка 600 м (200 м н/сп + 200 м брасс + 200 м кроль) 2)300 м к/пл + 200 м брасс + 100 м батт + 200 м н/сп + 300 м, инт. 60 с 3)12 x 50 м всеми способами, III, отдых 30 с 4) эстафетное плавание по 25 м всеми способами, V <i>Всего - 2400м</i>	10 мин 10 мин 10 мин 15 мин 600 м 1100 м 600 м 100 м
Суббота	В зале (45 мин): 1) разминка (бег, ходьба, упражнения в движении) 2)общеразвивающие упражнения 3)упражнения на гибкость и ловкость 4)упражнения с набивными мячами 5)игра в мини-баскетбол В бассейне (45 мин) 1) разминка 500 м кролем 2) 8x50 м, упражнения на технику (кроль на груди и на спине) 2)200 м н, 2 + 4x25 м Н, IV 3) 400 м к/пл (50) II + 4 x 100 м к/пл, отдых 1 мин, III 4) 75 м, со старта, IV 5)игра с мячом <i>Всего - 2000 м</i>	10 мин 5 мин 5 мин 10 мин 15 мин 500 м 300 м 300 м 800 м 75 м

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

Зона	Направленность тренировочного	Педагогическая классификация
------	-------------------------------	------------------------------

	воздействия	
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость - 2
I	Аэробная	Базовая выносливость - 1

3.3. Объемы учебных нагрузок

Предельно допустимая нагрузка в академических часах для групп 1,2,3, годов обучения базового уровня должна не превышать - 252 часа.

Для учебных групп базового уровня 4,5 годов обучения предельная нагрузка - 336 часов.

Предельная нагрузка в академических часах для групп подготовки 6 года базового уровня и группы углубленного уровня 1 года обучения не более - 420 часов.

У группы углубленного уровня 2 года – не более 504 часов.

Почасовой объем занятий в неделю:

Уровень, год обучения	Часов в неделю
Базовый уровень	
1й год	6
2й год	6
3й год	6
4й год	8
5й год	8
6й год	10
Углубленный уровень	
1й год	10
2 год	12

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Помимо непосредственной подготовки по плаванию спорта для физического развития юных пловцов в учебно-тренировочный процесс включаются элементы других видов спорта.

3.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде. На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног;
- тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, акваполо.

Специальная физическая подготовка.

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца. При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков. На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400м.
3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплыwania дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.
4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.
5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно. В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца.

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих одинаковые результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов. На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10- 15 мин. В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца.

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выпол-

нении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания. На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 метров в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др. Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца.

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных. На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением. Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техникой движений (качество движений, освоенных спортсменом). В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в трени-

ровке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий. Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мышц, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мышц. В процессе тренировки пловцов III-II спортивных разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног. Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах). Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков. Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании. По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;

- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции. Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним. Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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. 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. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности вы-

ступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

• **Педагогические:** Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; 4. Рациональная организация режима дня.

• **Психологические:** Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

• **Медико-биологические средства:**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;
4. Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельно ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с **приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.** и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»; Предметная область «Общая физическая подготовка»; Предметная область «Вид спорта»; Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки пловцов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2*45 минут. и 3*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное встраивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

Средства и методы спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально - подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований. Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности .

3.5. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Отбор детей в МАУ ДО ДЮСШ «Присурье» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта плавание, согласно правилу приема, обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ «Присурье».

Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта плавание.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МАУ ДО ДЮСШ «Присурье» позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивного мастерства. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, что-

бы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению поставленных задач.

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 группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, 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.

3.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

3.6.1. Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя Общие требования безопасности:

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- занятия с группами проводятся только в присутствии тренера-преподавателя, в случае отсутствия тренера-преподавателя дети к занятиям не допускаются;
- тренеры-преподаватели обязаны своевременно ознакомить учащихся с правилами внутреннего распорядка в спортивном сооружении и с правилами безопасности и сделать отметку в журнале учета работы; опасные факторы:
- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
- купания сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- при занятиях плаванием должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим. тренеры – преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;
- при несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить администрации учреждения о случившемся.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);
- подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия; проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;
- проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроап-

- паратуры, находящейся под напряжением; проверить наличие аптечки;
- встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;
 - проверить списочный состав учащихся; напомнить учащимся о правилах поведения в зале;
 - проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий: НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!! Внимательно следить за тем:

- чтобы учащиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без движения;
- внимательно слушали и выполняли все команды тренера;
- не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов
- не оставались при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Проверить по списку наличие всех учащихся;
- проследить за тем, чтобы учащиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;
- проследить за тем, чтобы учащиеся высушили волосы проследить, чтобы учащиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при ознобе, вынести учащегося из воды и отправить в душ;
- при судорогах вывести учащегося из воды и оказать помощь;
- при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания;
- сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;
- при получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;
- при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать обучающихся из п/б через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Инструкция по спасению утопающих Методы спасения:

- бросьте утопающему веревку;
- используйте длинную палку;
- спасайте вплавь, если уверены в своих силах;
- приблизьтесь к человеку сзади, пытаясь успокоить пострадавшего;

- обхватите пострадавшего рукой под подбородком или подмышками и подтащите к бортику;
- на бортике положите пострадавшего на ровную поверхность.

Первая помощь:

- основная помощь при спасении утопающего состоит в том, чтобы достать его из воды и оказать первую помощь до прибытия врачей;
- чем скорее вы сможете оказать помощь, тем больше шансов на выживание у пострадавшего;
- основа спасения – подача кислорода в легкие;
- если дыхание у пострадавшего остановилось, начните искусственное дыхание; продолжайте каждые 5 секунд;
- если дыхательные пути забиты, постарайтесь их прочистить оставайтесь рядом с пострадавшим до прибытия персонала скорой медицинской помощи. Все пострадавшие при утоплении нуждаются в немедленной медицинской помощи! У пострадавших находящихся в сознании, есть все шансы на выздоровление;
- в бессознательном состоянии, восстановление пострадавшего зависит от отрезка времени проведенного под водой. При быстром спасении и неотложной медицинской помощи полное восстановление возможно.

Основные факторы, от которых зависит выздоровление:

- Возраст: чем моложе человек, тем лучше результат;
- Здоровье: чем меньше медицинских проблем, тем лучше результат;
- Длительность пребывания под водой;
- Температура воды: чем холоднее, тем лучше;
- Качество воды: чем чище, тем лучше;
- Наличие травм;

Лечение: чем быстрее предоставлена помощь, тем больше шансов на восстановление.

Статистика: 70 % среди тонущих полностью восстанавливаются; 25 % умирают; 5 % остаются в живых с повреждением головного мозга.

Приблизительно 1 из 20 спасенных пострадавших, умирает от осложнений:

- инфекция легких (респираторный дистресс-синдром у взрослых, пневмония);
- беспорядочные сердечные сокращения;
- солевой и водный дисбаланс;
- почечная недостаточность и неврологические повреждения от нехватки кислорода.

Профилактика – залог здоровья! Изучите правила безопасности; Никогда не оставляйте детей одних в воде;

- Носите с собой сотовый телефон, чтобы в случае необходимости иметь возможность вызвать скорую помощь.

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

- К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- опасные факторы:
- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки. **Требования безопасности перед началом занятий:**
- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий:

- Входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

- Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться.
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких.
- Гимнастических упражнений; высушить волосы под феном.
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- Присесть на скамейку и дождаться тренера.
- Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером.
- Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения. Пройти с тренером (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Инструкция по охране жизни и здоровью обучающихся Требования по охране жизни и

здоровья перед началом занятий

- Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.
- Прийти в Учреждение за 15 мин до начала занятий.
- При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дождаться тренера.
- Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения. Пройти с тренером (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

- Занять свободный шкафчик
- Если предстоит тренировка в «сухом зале» переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).
- Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру на хранение). При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).
- Вместе с тренером пройти в спортивный зал.
- Если предстоит тренировка «на воде» полностью раздеться, помыться в душе с мылом
- (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой
- (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке). Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце.
- Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

- Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения тренера.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- По бортику бассейна передвигаться только шагом.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде.

- Входить в воду только с разрешения тренера.
 - Во время занятия не стоять без движения.
 - Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.
 - Не оставаться при нырянии долго под водой.
 - Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева. При необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения тренера.
- По соответствующей команде тренера быстро покинуть ванну бассейна. По окончании заня-

тий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)

- Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера.
- Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
- Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.
- По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.
- Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.
- При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера.
- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (спортивный зал)

- Входить в спортивный зал только с разрешения тренера.
- Выполнять все указания тренера
- Бегать в зале против часовой стрелки.
- При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.
- При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера.
- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде:

- Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.
- Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера.
- Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.
- Погружения под воду – выполнять по команде тренера, Глаза под водой держать открытыми.
- Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.
- Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.
- Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.
- Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной тренером;

обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

- Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов. Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.
- Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам. **На суше:**
- Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.
- Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточиться по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.
- Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической - постепенно, по мере терпимости.
- Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.
- Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.
- Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.
- Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.
- Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.
- Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.
- Прыжок вверх – приземляться на носочки.
- Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.
- Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.
- Приседания – выполнять с прямой спиной.
- Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером. .
- Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.
- Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.
- Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося. Упражнения на специализированных тренажерах – хьюттелях – нагрузку выбирать вместе с тренером, резко не отпускать лопаточки.
- Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить

тренажер. Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать.

- Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.
- Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.
- Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

- Выйдя из воды и пройти в раздевалку.
- Сполоснуться в душе.
- Вытереться насухо и сразу же одеться
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру).
- Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

- Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.
- Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.
- Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.
- Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
- По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При получении травмы сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить тренеру и действовать по его указаниям.
- При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;

- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатином», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов;
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых; • хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения

3.7. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по плаванию «Теоретические знания» на тренировочном этапе отведены часы на Знания антидопинговых правил. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

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

использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 13

План антидопинговых мероприятий

Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. 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

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за УТ процессом и в период соревнований.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит: - групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися; - профессиональную ориентацию обучающихся; - научную, творческую, исследовательскую работу; - проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей); - организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города; - организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.

- Воспитательная работа с юными пловцами проводится в групповом и индивидуальном порядке с обучающимися и нацелена на профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров,
- цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главными задачами в занятиях со спортсменами и результатом освоения образовательной программы является:

1. Развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности; 2. Воспитание высоких моральных качеств; 3. Чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
1. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на: 1. Воспитание гармонично развитого человека;
2. Активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и

физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Проведение бесед 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»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса.

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11 - 12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно- оздоровительные лагеря.

Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете. 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. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении.

Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

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.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) 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.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение

правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными шахматистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: нравственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социальноэкономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении 43 профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля будущей сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностей с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежу-

точной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Общая физическая подготовленность:

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы.

Критериями оценки занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы.

Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической программы (при итоговой аттестации).

1.Плавание как физическое действие-это.....

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3)вид спорта
- 4)способность держаться на воде

2.Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное-это...

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

3. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

4. Какой способ плавания не является спортивным?

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди

5. Какой способ плавания является самым быстрым?

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

6. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1) 100м
- 2) 1000м
- 3) 1500м
- 4) 3000м

7. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

8. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

- 1) кроль на спине
- 2) кроль на груди
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

9. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?

- 1) 25
- 2) 30
- 3) 32
- 4) 20

10. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

11. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

- 1) потому что это самый удобный способ плавания
- 2) потому что это самый быстрый способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

12. Способ дельфин-это разновидность способа...

- 1) брасс
- 2) кроля
- 3) вольного стиля
- 4) баттерфляй

13. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1) кролем на спине
- 2) брассом
- 3) кролем на груди

14. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

- 1) брассом
- 2) баттерфляем
- 3) кролем на груди
- 4) кролем на спине

15. На сколько отрезков делится комплексное плавание

- 1) на 2
- 2) на 3
- 3) на 6
- 4) на 4

16. Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами сменяющимися в четкой последовательности

2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами

3) комплекс упражнений в бассейне

17. В какой последовательности чередуются способы в комплексном плавании?

1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди

2) баттерфляй, кроль на спине, вольный стиль, брасс

3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

1. Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

2. Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

3. Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется с и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

5. Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

6. Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше: Подвижность в плечевых суставах («выкрут»). Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

5.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп базового уровня 1 и 2 обучения (мальчики)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	7	6	5	4	3	2	1			
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп базового уровня 1 и 2 годов обучения (девочки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	140	135	130	125	120	115	110	105	100	95
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	5	4	3	2	1					
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	16	15	14	13	12	10	8	6	4	2
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп углубленного уровня (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	200	190	180	170	160	150	140	135	130	125

2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	12	10	9	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения образовательной программы для групп углубленного уровня (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места; см	190	180	170	160	150	140	135	130	125	120
2	Подтягивание на перекладине; кол-во раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	10
4	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5	Наклон вперед стоя на возвышении; см	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области, согласно перечню контрольно-преводных нормативов указанных в п. 4.2.2. Программы с фиксацией 45 результатов в журналах учёта групповых занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал. Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

5.3 Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

- ***Челночный бег 3х10м.***, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- ***Бросок набивного мяча 1 кг*** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.
- ***Выкрут рук с палкой.*** Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.
- ***Наклон вперед***, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

Техническая подготовленность.

- ***Длина скольжения (м.), Время скольжения (с).*** Держась одной рукой за железный поручень, пловец подтягивает свои ноги под себя, ставя их на стенку под водой. Набрав нужное количество воздуха, он погружается под воду, отталкивается, и выполняет скольжение под водой, руки находятся вместе впереди пловца. Результат фиксируется при остановке пловца, по пальцам рук.
- **Техника плавания стартов, поворотов.** Старт выполняется (индивидуальным способом) с тумбочки, где прослеживается техника входа в воду и скольжение до появления на поверхности воды.
Поворот выполняется (индивидуальным способом) на глубокой части бассейна. Учитывается техника касания бортика и выполнения скольжения после поворота.
- ***Плавание 200 м. (комплексное плавание),***
- **Плавание 400 м. (вольный стиль)**. Пловец должен проплыть дистанцию за время указанное в таблице.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

5.4. Организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Содержание и порядок проведения текущей аттестации

Текущая аттестация носит контролирующий характер, уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются тренером-преподавателем самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является обязательной для всех обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по уровню сложности (БУ, БУ-2, БУ-3, БУ-4, БУ-5, БУ-6, УУ-1, УУ-2).

Формы промежуточной аттестации:

- в процессе учебно-тренировочных занятий; - в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп тренера-преподавателя;

- в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных тренеров-преподавателей.

Форма промежуточной аттестации выбирается тренером-преподавателем. Сроки проведения промежуточной аттестации (апрель-май). Точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи.

Приказом директора Учреждения назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Оценивание производится согласно утвержденным контрольно-переводным нормативов по видам спорта.

Обучающиеся не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки.

Обучающимся, при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем тренер-преподаватель должен заблаговременно уведомить учебную часть Учреждения.

Обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи промежуточной аттестации.

По итогам промежуточной аттестации тренерско-педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

5.5 Перевод обучающихся по уровням сложности

Перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании: для групп БУ–УУ - представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов;

Обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе (при условии соблюдения возрастных рамок, указанных в «Режиме учебно-тренировочной работы по виду спорта») или переводятся на общеразвивающую программу подготовки.

При выполнении требований по спортивной подготовке они могут быть восстановлены на соответствующий этап обучения.

Обучающиеся в группах БУ-1,2, могут сдавать контрольно-переводные нормативы, предусмотренные тем этапом подготовки, на который тренер-преподаватель планирует их перевод.

Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе БУ не менее одного года.

Оформление документации по итогам промежуточной аттестации

При приеме контрольно-переводных нормативов ведется рабочий протокол, на специально разработанных бланках.

По окончании сдачи контрольно-переводных нормативов результаты заносятся в «Журналы учета работы тренера-преподавателя».

По окончании учебного года журналы сдаются в учебную часть.

Рабочие протоколы (в печатном виде) хранятся у тренера-преподавателя, для последующего их предоставления при прохождении аттестации на первую или высшую категорию.

Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению тренерско-педагогического совета и оформляется приказом директора Учреждения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО

6.1. Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: 52 Советский спорт, 2014- 216сг.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 2015 г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2014 г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 2017 г.).

6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детскоюношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
9. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936
10. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
11. Спортивное плавание: Д. Каунсилмен-М., »Физкультура и спорт», 1982-208с. 13. Плавание: 100 лучших упражнений. Блатт Люсеро, -М., Эксмо 2018-280с. 14. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С. Ленивкина. М., 2016-389с.

6.2. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
2. www.swim.7narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
3. www.russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).
4. www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
5. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
6. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)
7. Газета ВФП (http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)