


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Туслах»
Шемуршинского района Чувашской Республики**

Принято на педагогическом совете
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
Протокол № 01 от «04» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ
«Туслах» Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«10» сентября 2020 г. № 51



**Дополнительная
предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта плавание**

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта (приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939), с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» от 19 января 2018 г. N 41)

Срок реализации: 8 лет

Возраст обучающихся: от 9 до 18 лет

Разработчик:
тренер-преподаватель
Бондарев В.П.

с. Шемурша, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 стр.
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы	3 стр.
1.2. Характеристика вида спорта плавание	3 стр.
1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения	5 стр.
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	7 стр.
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8 стр.
2.1. План учебного процесса	10 стр.
2.2. Календарный учебный график	9 стр.
2.3. Примерный тематический план подготовки	11 стр.
2.4. Расписание учебных занятий	13 стр.
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13 стр.
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	16 стр.
3.2. Рабочие программы по предметным областям (содержание программного материала)	28 стр.
3.3. Методы отбора выявления одаренных детей	33 стр.
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	36 стр.
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	38 стр.
4.1. Воспитательная работа	38 стр.
4.2. Профессиональная ориентация обучающихся	39 стр.
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	41 стр.
5.1. Формы и виды контроля	41 стр.
5.2. Контрольно-переводные нормативы	43 стр.
5.3. Методические указания по организации тестирования	51 стр.
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	54 стр.

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Уставом учреждения;

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 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»;

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района Чувашской Республики возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Ведущей педагогической идеей является социально-педагогическая направленность, где делается акцент, прежде всего, на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество (лидерских качеств, воли, выносливости, умения не пасовать перед жизненными трудностями).

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.

Задачи программы:

- 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 образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта плавание.

Плавание – популярнейший вид спорта, имеющее огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия плаванием в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, воспитания морально-волевых качеств, формирование

жизненно важных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

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 1912 г).

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. Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (без опорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечнососудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание. 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 преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 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). Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде - дистанции 5,10,25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) - включающее элементы закаливания (моржевание) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу.

Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, восстановительных, тонизирующих и др. целях.

Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения состояния здоровья.

Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т.д.

Игровое плавание - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Однако из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально группами.

Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т.д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Подводное - плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.

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: **Базовый уровень** сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

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).

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. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Уровни сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности (Б)	1 год обучения	4-6	3-4	7-9	14-16	25-30
	2 год обучения	4-6	3-4	9-10	14-16	25-30
	3 год обучения	6	3-4	10-11	12-14	20-25
	4 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20-25
	5 год обучения	9	3-4	12-13	10-12	20-25
	6 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	20
Углубленный уровень сложности (У)	1 год обучения	10-12	4-5	14-15	10-12	15-20
	2 год обучения	12-14	5-6	15-17	8-10	15-20
	3 год обучения	12-14	5-6	15-17	8-10	10-15
	4 год обучения	12-14	5-6	15-17	8-10	10-15

Для 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, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной деятельности.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

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

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

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

- формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности; - приобретение навыков творческой деятельности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе). В предметной области «вид спорта»: - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта плавание;

- овладение основам техники и тактики вида спорта плавание;

- 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 виде спорта плавание;

- знание требований техники безопасности при занятиях видом спорта плавание; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по виду спорта плавание.

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

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта плавание, других видов спорта и подвижных игр;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие логического мышления; -развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта плавание;

- умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта плавание;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития вида спорта плавание; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - 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.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая:

- тренировочные;
- физкультурные;
- спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

2. Учебный план.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями 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).

2.1. План Учебного процесса базового и углубленного уровня сложности представлен в таблице 2.

Таблице № 2.

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузок	Общий объем учебной нагрузок и (в часах)	Распределение по годам обучения							
			1 год обучения базовый уровень	2 год обучения базовый уровень	3 год обучения базовый уровень	4 год обучения базовый уровень	5 год обучения базовый уровень	6 год обучения базовый уровень	1 год обучения углубленный уровень	2 год обучения углубленный уровень
	Общий объем часов		276	276	276	368	414	460	552	644
1	Обязательные предметные области									
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта		27	27	27	37	39	46	55	63
1.2.	Практические занятия		164	164	164	170	210			
1.2	Общая физическая подготовка		81	81	81	92	112	115		
1.2.2	Общая и специальная физическая подготовка		-	-	-	-	-	-	83	96
1.2.3	Вид спорта		83	83	83	110	135	157	166	192
2	Вариативные предметные области		81	81	81	125	150	69	224	285
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		27	22	20	55	60	69	55	63
2.2.	Специальные навыки		46	46	46	57	65	70	98	123
2.3.	Судейская подготовка		-	-	-	-	-	-	55	64
2.4.	Спортивное и специальное оборудование								14	31
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)		4	9	11	14	16	18	18	
2.6.	Иные виды практических занятий		4	4	4	4	4	4	4	
3	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера								
4	Аттестация		4	4	4	4	4	8	4	8
4.1.	Промежуточная аттестация		4	4	4	4	4	4	4	4
4.2.	Итоговая аттестация							4	4	4

2.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима

работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели. Учебный год начинается 1 сентября. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы: - зимние с 1.01.2020 - 8.01.2020;

- летние с 1.07.2020 – 31.08.2020 – для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни:

- 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 «Туслах» Шемуршинского района по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Календарный учебный график

Уровень обучения		Календарный учебный график																												Сводные данные																						
		сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь								июль август															
		Год обучения	02-08.09	09-15.09	16-22.09	23-29.09	30.09-06.10	07-13.10	14-20.10	21-7.10	28.10-03.11	04.10	11-17.11	18-24.11	25-01.	02-08.12	09-15.12	16-22.12	23-29.12.-03.01	= 30.12-08	11-17.01	18-25.01	27-02.01	01.-07.02.	08.-14.02	15.-21.02	22-28.02	01-07.03	08-14.03	15-21.03	23-29.03	29.03-04.04	05-11.04	12-18.04	19-26.04	27.04-30.04	03-09.05	10-16.05	17-23.05	24-30.05	31.05-06.06	14-20.06	21-27.06					Теоретичес	практические	самостоятельная	Промежуточная	итоговая
Базовый	1	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42
	2	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42
	3	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	6		4	6	0	10	42
	4	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42
	5	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42
	6	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	6	26	4	6	0	10	42
углубленный	1	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Э	П	=	=	=	=	5	27	4	6	0	10	42
	2	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	=	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	С	П	П	П	П	Ш	П	=	=	=	=	5	27	4	0	6	10	42
ИТОГО																												46	210	32	42	6	80	336																		

Общее количество учебных недель - 42

Условные обозначения:

Э промежуточная аттестация

И итоговая аттестация

К каникулы (1.01-8.01.2020, 29.06-31.08.2020)

Д стартовая диагностика (комплектование).

2.3.Примерный тематический план подготовки по плаванию

№	Программный материал
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
2	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений. Повороты. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.
3	Техническая подготовка Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
4	Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики.
5	Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.
6	Теоретическая подготовка
	Участие в соревнованиях. Аттестация.

2.4. Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Размещено на сайте - <http://tuslax.cap.ru/Default.aspx> .

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 7 до 17 лет. Учебный год начинается 1 сентября. С 1 по 30 сентября ведется индивидуальный отбор детей. Учебный календарный учебный график по этапам подготовки.

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.

Для остальных учащихся в июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 10 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недель.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки: С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности С 1 по 4 год обучения – углубленный уровень сложности.

- 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 (таблицы № 28,29,30).

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 1-4 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 «Туслах» Шемуршинского района.

Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 сентября по 30 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.

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.

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.

2. 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.

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

Продолжительность этапа 3 года.

Учебный год охватывает 46 недель и условно разбивается на 3 этапа. За основу планирования 1-го этапа начального обучения (группы 1 года обучения) берется урочная программа, рассчитанная на 138-занятий (276 часов):

Основу первой ступени (1-36 занятия) составляют подготовительные упражнения в воде, обучение плаванию в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие упражнения на суше.

Вторая ступень (37-80 занятия) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и спине.

Третья ступень (81-138 занятия) посвящена совершенствованию навыков плавания в ластах, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

Комплекуются 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.

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.

I этап углубленного уровня сложности группы 1-2 года обучения. Продолжительность этапа 2 года. На данном этапе преимущественно идёт вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации.

Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными.

Группы углубленного уровня сложности 1-2 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 приобретается 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 – 4 часов.

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.

3.2. Планирование подготовки.

3.2.1. Основы планирования годовых циклов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). 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.

Базовый уровень сложности							
№	Наименование	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Теоретические основы	10%	10%	10%	10%	10%	10%
2	ОФП	30%	30%	25%	25%	25%	25%
3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
4	Различные виды спорта, подвижные игры	10%	10%	15%	15%	15%	15%
5	Специальные навыки	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
	ИТОГО	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Углубленный уровень сложности			
№	Наименование	1 год	2 год
1	Теоретические основы	10%	10%

2	ОФП	15%	15%
3	Вид спорта	30%	30%
4	Различные виды спорта, подвижные игры	10%	10%
5	Судейская практика	10%	10%
6	Специальные навыки	20%	20%
7	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%
	ИТОГО	100 %	100 %

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным, по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности.

Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей.

- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца.

На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше.

С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости.

Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

3.2.2. Планирование годичного цикла в группах базового уровня сложности 1, 2, 3 года обучения

Группы базового уровня сложности 1,2, 3 года обучения комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольно-переводных нормативов дети переходят в группы базового уровня сложности 4, 5, 6 года обучения.

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 4 раз в неделю (к концу 3-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для данного этапа подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах 1,2,3 года обучения являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными

способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Группы базового уровня сложности 1-й год обучения

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 проплывається 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 объема 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

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 полугодию, 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.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 200 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 100 метров комплексным плаванием. В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы.

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.

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

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 1,2,3,4 года обучения

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.

3.2.5. 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 исчерпанию 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, коростных способностей.

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 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 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» ритмо-силовой 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 проходит 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.

3.2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года	1 года	2 года
Контрольные	2-3	3-6	3-6	6-8	6-8	9-10	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6	5-6	6-8
Основные	-	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4	5-6

3.3. Рабочие программы по предметным областям

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.

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. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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.

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.

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 специфических 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 400 м.

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 двух ударный 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 однообразные 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.

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 выполнении 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 техники 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 тренировке (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 мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул.

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 мускул 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 выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Одаренность – явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, то человек наделен специальными задатками, соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета – спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся задатки сами по себе не гарантируют наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника. И в то же время сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность

телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие и т.п.) не обеспечит высоких результатов. Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше, получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимися положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления.

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в плавании.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфо типу, который характерен для выдающихся представителей плавания.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

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

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др.

Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям плаванием, эффективные средства и методы формирования этих интересов,

формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к плаванию ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности пловца и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к плаванию. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью.

Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок.

Однако высокий уровень способности к плаванию сам по себе не является гарантией успеха. Отличные работоспособность, подвижность в суставах и сила не будут реализованы в спортивный результат, если молодой человек не имеет мотивационной основы, не обладает сильной волей, громадным желанием, интересом, любовью к плаванию, помогающими терпеть трудности, переносить тяжелые тренировки и временные неудачи, соблюдать строгий режим жизни. Ребенок должен понять, что плавание - это не только развлечение, активный отдых, но и серьезная работа.

Наряду с поиском талантов важнейшее значение имеют организационный и методический факторы, определяющие направленность педагогического воздействия на разных этапах многолетней тренировки юного пловца: тщательное изучение тренером содержания программ для ДЮСШ плавания; правильно построенная система соревнований в возрастных группах и др. Необходимо отметить такой положительный факт, как включение в традиционные всесоюзные соревнования для детей 12 лет и моложе «Веселый дельфин» средних и длинных дистанций. Это означает, что базовая тренировка в ДЮСШ плавания будет иметь в соответствии с международными стандартами аэробную направленность.

Положительную роль играет отмена старой и введение новой системы поощрения тренеров, согласно которой высокие оценки они получают за подготовку абсолютных победителей и призеров, всесоюзных и международных соревнований, а не за чемпионов в возрастных группах.

Все это обеспечивает целенаправленную подготовку юных пловцов без форсирования, преждевременно расходующего физические и психические ресурсы молодого организма. Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно-одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Вся ответственность за безопасность учащихся в бассейне и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через вахту ДЮСШ по установленному порядку. На первом занятии учащиеся ДЮСШ проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий по плаванию.

4.1. Общие требования к обеспечению безопасности при проведении занятий.

4.1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 1-11 классов, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

4.1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4.1.3. При проведении занятий по плаванию строго соблюдать учебный план тренировок. Все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал.

4.1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

4.1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

4.1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

4.2. Требования к безопасности перед началом занятий.

4.2.1. Произвести построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

4.2.2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы: 16 человек на одного тренера.

4.2.3. Тренер является в бассейн к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

4.2.4. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

4.2.5. Провести разминку.

4.3. Требования к соблюдению безопасности во время занятия.

4.3.1. Присутствие занимающихся, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

4.3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

4.3.3. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

4.3.4. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять

одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4.3.5. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4.3.6. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4.4. Требования в аварийных ситуациях.

4.4.1. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды.

4.4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.5. Требования по окончании занятий.

4.5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем.

4.5.2. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

4.6. Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Подать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через вахту Дворца спорта.

При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

- присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

- учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

- ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности.

При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью учащихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4 План воспитательной и профориентационной работы.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

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 в ДЮСШ «РИТМ» направлена на воспитание гармонично развитого человека, 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 высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

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. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

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.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы. Таблица

План воспитательной работы.

	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного	Тренеры-преподаватели

		года	
2	Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
3	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
4	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Тренеры-преподаватели
5	День открытых дверей	Май	Администрация, Тренеры-преподаватели
6	Досуговые мероприятия по отдельному плану	Июнь-август	Тренеры-преподаватели
7	Выполнение мероприятий Программы развития и Плана профориентационной работы	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

План профориентационной работы

Цель: формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
2	Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
3	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
4	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Тренеры-преподаватели
5	День открытых дверей	Май	Администрация, Тренеры-преподаватели
6	Досуговые мероприятия по отдельному плану	Июнь-август	Тренеры-преподаватели
7	Выполнение мероприятий Программы	В течении	Тренеры-

	развития и Плана профориентационной работы	учебного года	преподаватели
--	--	---------------	---------------

3.2.15. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Учащиеся групп базового уровня сложности 5,6 года обучения и углубленного уровня сложности 1-2 года обучения должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок. Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в Качканарском городском округе.

3.2.16. 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:

- 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;

- «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

- 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:

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; 2. Интересный и разнообразный досуг;

- 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:

- Сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж;
- сауна;
- Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.2.17. 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 самостоятельному 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.

5. Система контроля и зачетные требования

5.1. Виды контроля.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям учащихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех учащихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности учащихся;
2. Оценка соответствия годичных приростов с нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода учащихся на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие. К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под

нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Общая физическая подготовленность.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

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

- Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

5.1.2. Текущий контроль:

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных).

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Чаще всего применяется проплавание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин).

Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

5.1.3. Оперативный контроль:

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10с после завершения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и

нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

5.2. Зачетные требования к спортивной подготовке

Учреждение проводит промежуточную и итоговую аттестацию учащихся в соответствии с «Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах» Шемуршинского района по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в соответствии с:

- требованиями к спортивной подготовке учащихся;
- контрольно-переводными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке;

Требования к спортивной подготовке учащихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Первый год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Базовый уровень сложности	Второй год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Базовый уровень сложности	Третий год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Базовый уровень сложности	Четвертый год	Уровень спортивных результатов. Выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке 3-2 юношеские разряды.
Базовый уровень сложности	Пятый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке, 1 юношеский разряд – 3 спортивный разряд.
Базовый уровень сложности	Шестой	сложности Шестой год Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 3 -2 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Первый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 2-1 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Второй год	сложности Второй год Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 2-1 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Третий год	КМС
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	КМС

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включает следующие тесты:

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ. Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК вперед-назад над головой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

НАКЛОН ВПЕРЕД СТОЯ НА ВОЗВЫШЕНИИ. Выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА - проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание пола руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ. Выполняется из вися хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1 с), без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины.

ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО. Анализировать индивидуальную технику учеников. Эффективные, качественные, с большим «шагом», экономичные и надежные плавательные движения, выполняемые в оптимальном темпе и ритме с максимальным использованием энергетических и физических возможностей спортсмена для каждого способа плавания.

Контрольные испытания для проведения индивидуального отбора для поступления в группы базового уровня сложности 1 года.

Контрольные упражнения	Баллы	Мальчики	Девочки
Бросок набивного мяча (1кг)	5	3,5	3,0
	4	3,2	2,8
	3	3,0	2,6
Челночный бег 3x10м	5	10,5	10,8
	4	10,8	11,0
	3	11,0	11,2
Выкрут прямых рук вперед ,назад	3	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно

Наклон вперёд стоя на возвышении	3	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно
----------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися – 12 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности (1,2,3 года обучения)

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши			девушки		
		Год обучения					
Бросок набивного мяча (1кг)	5	1	2	3	1	2	3
	4	3,8	4,0	4,0	3,3	3,5	3,5
	3	3,5	3,8	3,8	3,0	3,3	3,3
		3,2	3,5	3,5	2,8	3,0	3,0
Челночный бег 3x10м, сек	5	10,0	9,5	9,5	10,5	10,0	10,0
	4	10,5	10,0	10,0	10,8	10,3	10,3
	3	10,8	10,3	10,3	11,0	10,5	10,5
Выкрут прямых рук вперед-назад	3	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно
Наклон вперед стоя на возвышении	3	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно
100 метров комплексным плаванием	3	Выполнить технически правильно	-	-	Выполнить технически правильно	-	-
200м(комплексное плавание)	3	-	Выполнить технически правильно	Экспертная оценка техники плавания стартов и поворотов	-	Выполнить технически правильно	Экспертная оценка техники плавания стартов и поворотов
Плавание 400м (способ по выбору)	3		Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно		Проплыть дистанцию технически правильно	Проплыть дистанцию технически правильно
50 метров кролем на груди	3	Выполнить технически правильно	-	-	Выполнить технически правильно	-	-
50 метров кролем на спине	3	Выполнить технически правильно	-	-	-	-	-
Минимальное количество баллов для перевода учащихся на следующий период (год) обучения.	-	18	15	18	12	15	18
Разряд				Юношеские разряды			Юношеские разряды

Учащимся в группах базового уровня сложности 2 года обучения необходимо выполнить 4 контрольных упражнения по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием.

Учащимся в группах базового уровня сложности 3 года обучения необходимо выполнить 4 контрольных упражнения по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 200м (комплексное плавание), плавание 400 метров - способ по выбору.

Дети, прошедшие обучение в группах базового уровня сложности 2-го года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на следующий этап подготовки.

Для учащихся, начинающих занятия в спортивной школе в возрасте 7-8 лет, этап базового уровня сложности длится не два, а три года. Нормативы для групп базового уровня сложности 3-го года обучения являются приёмными для зачисления в группы базового уровня сложности 4-го года обучения.

При превышении количественного состава учащихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди учащихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности учащихся является результат в плавании на соревнованиях в течении учебного года. Наилучший показанный результат переводится в баллы по таблице очков 1994 года. Группы базового и углубленного уровня сложности формируется из числа учащихся, набравших наибольшее количество баллов.

Основанием для перевода учащихся на следующий год обучения на этапе базового уровня сложности является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение контрольных требований по СФП;
- выполнение контрольных требований по ТП (технической подготовке).

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и требования к спортивной подготовке групп базового 4,5,6 и углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения.

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши						девушки					
		Год обучения											
		базовый уровень			углубленный уровень			базовый уровень			углубленный уровень		
		4	5	6	1	2	3-4	4	5	6	1	2	3-4
Бросок набивного мяча (1кг)	5	4,0	4,8	5,6	6,4	-		3,5	4,3	5,1	5,1		
	4	3,8	4,6	5,4	6,2	-		3,3	4,1	4,9	4,9		
	3	3,6	4,4	5,2	6,0	-		3,0	3,9	4,7	4,7		
Челночный бег 3x10м	5	9,5	9,3	9,0	8,7	8,4		10,0	9,8	9,5	9,1		
	4	9,8	9,6	9,3	9,0	8,7		10,3	10,1	9,8	9,3		
	3	10,0	9,8	9,6	9,3	9,0		10,5	10,3	10,1	9,5		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина обхвата в см)	5	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	4	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
	3	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
Наклон вперед стоя на возвышении	3	Выполнить технически правильно						Выполнить технически правильно					

200м (комплексное плавание)	3	без учета времени	3.30.00	3.05.00	2.45.00	2.25,0	без учета времени	3.55.0	3.26.0	3.00.0	2.35.0
800м кролем на груди, сек	3	без учета времени	14.30.00	12.28.00	11.06,0	10.13,0	без учета времени	16.04.0	13.19.0	11.46.0	11.00.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	3	Юношеские	1ю	3 юн	2 юн	1	Юношеские	1ю	3 юн	2 юн	1
Минимальное количество баллов для перевода учащихся на следующий период (год) обучения.	-	21	21	21	21	18	21	21	21	21	18

Учащимся в группах базового уровня сложности 4.5.6 года обучения необходимо выполнить 4 контрольных упражнения по общей и специальной физической подготовке и проплыть 200 метров комплексным плаванием, 800метров кролем на груди. Основанием для перевода учащихся на этап (периоды) углубленного уровня сложности 4 года обучения является: - выполнение программы по предметным областям; - выполнение контрольных требований по ОФП; - выполнение контрольных требований по СФП; - выполнение контрольных требований по ТП; - выполнение спортивных разрядов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и требования к спортивной подготовке группы углубленного уровня сложности 3-4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Баллы	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	5	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	5	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
	5	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	5	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	5	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	5	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный	3	КМС	КМС

разряд			
Минимальное количество баллов для перевода учащихся на следующий период (год) обучения.	30	30	30

Основанием для перевода учащихся на этапах углубленного уровня сложности 3.4 года обучения является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение контрольных требований по СФП;
- выполнение контрольных требований по ТП;
- выполнение спортивных разрядов.

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп базового и углубленного уровней сложности выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения в мае на конец учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

Перевод учащихся на следующий период (год) обучения осуществляется на основании решения Совета. Перевод оформляется приказом директора. Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно.

Учащиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в Учреждении создается комиссия. Учащиеся, не подтвердившие требуемые результаты данного периода (года) обучения дополнительных предпрофессиональных программ, подлежат отчислению.

По решению Совета и письменного согласия родителей (законных представителей) учащиеся, не подтвердившие требуемые результаты данного периода (года) обучения, по дополнительным предпрофессиональным программам могут, но не более одного раза на данном периоде;

- перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе (при наличии вакантных мест в спортивных группах);
- продолжить обучение по данной дополнительной предпрофессиональной программе на том же периоде обучения на платной основе (в случае предоставления услуг по обучению на платной основе).

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации: 1. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. 2. Спортивная квалификация учащихся, которая определяется Единой Всероссийской спортивной классификацией по плаванию. Спортивные разряды с юношеского до 1 взрослого разряда присваиваются учащимся приказом по учреждению, звания - Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта

присваиваются Министерством физической культуры, спорта Чувашской Республики по ходатайству учреждения.

На основании результатов промежуточной аттестации учащихся и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта осуществляется перевод учащихся на следующий период (год) реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

Освоение дополнительных предпрофессиональных программ сопровождается итоговой аттестацией.

Цель итоговой аттестации:

- установление фактического уровня знаний, умений и навыков учащихся в каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ в рамках всей образовательной программы;

- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных предпрофессиональных программ;

- контроль за выполнением дополнительных предпрофессиональных программ;

- повышение ответственности педагогических работников за результаты, за степень освоения учащимися дополнительных предпрофессиональных программ в рамках всей образовательной программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится 1 раз в конце учебного года на последнем периоде (году) обучения в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится по графику, составляемому ежегодно и утверждаемому приказом директора учреждения.

Порядок проведения итоговой аттестации а) К итоговой аттестации допускаются все учащиеся учреждения, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам. б) Проведение итоговой аттестации учащихся осуществляет тренер-преподаватель. в) Результаты итоговой аттестации отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, зачетов, тестирования.

Формами проведения итоговой аттестации являются

- контрольно-переводные нормативы;

- зачеты; - результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов;

- тестирование.

Система оценки итоговой аттестации.

При проведении итоговой аттестации учитываются результаты по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка; - избранный вид спорта.

По завершении сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство установленного учреждением образца, справка, зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

Перечень вопросов по текущему контролю (теоретическая подготовка)

Тема 1. Физическая культура и спорт. Понятие о физической культуре.

Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации - как важнейший компонент целостного развития личности.

Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и оздоровления российского народа. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития,

телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Тема 3. Личная и общественная гигиена. Общее понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие: оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований. Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию. Необходимость периодических медицинских осмотров. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию.

Тема 4. Гигиенические основы труда и отдыха. Обмен веществ. Роль жиров, белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение физиологической нормы питания и калорийности с учётом пола, возраста, спортивной специализации и условий быта. Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период спортивных соревнований. О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Как бросить курить? Алкоголь-похититель рассудка. Стадии и формы опьянения.

Алкоголизм - тяжелейшее хроническое заболевание: характерное огрубение личности, лживости, падение авторитета, психофизиологические изменения в организме. Влияние алкоголя на развивающийся организм. Смертоносный союз табака и алкоголя несовместим с трудом и занятием спортом.

Тема 5. Основы врачебного контроля и самоконтроля.

Цели и задачи, организация и содержание врачебного контроля. Диспансерный метод обследования как передовая форма обслуживания занимающихся спортом. Врачебные обследования и врачебно-педагогические наблюдения. Участие тренера-преподавателя в организации различных форм врачебного контроля. Врачебный контроль за лицами разного возраста, занимающимися физической культурой и спортом. Диагностика состояния здоровья.

Самоконтроль при занятиях спортом. Его содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, кровяное давление, динамометрия, спирометрия, антропометрические показатели, педагогический контроль, тесты. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение. Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

Тема 6. Закаливание организма. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода).

Приемы закаливания: воздушные ванны осенью и зимой, солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, обливание, душ, купание, хождение босиком.

Тема 7. Оказание первой помощи пострадавшим.

Оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы открытые и закрытые. Действия высокой температуры. Ожоги. Тепловые и солнечные удары. Действия низкой температуры: озноб, обморожения, общее замерзание. Предохранение различных частей тела от обморожений. Отогревание озябших рук, ног, ушей, лица. Оказание первой помощи при обмороке и шоке. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Понятие о здоровье и болезни. Меры профилактики.

Тема 8. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, её цели и задачи. Виды подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая (общая и специальная), тактическая, морально-волевая, психологическая. Тренированность и её показатели. Цикличность спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Этапы периодов подготовки и их задачи.

Тема 9. Средства и методы спортивной тренировки. Средства тренировки. Приёмы и метода обучения и спортивной тренировки. Взаимосвязь возраста спортсмена и его спортивной квалификации. Формы занятий физическими упражнениями: урочные, внеурочные, индивидуальные, самостоятельные, спортивные соревнования и праздники. Построение и структура тренировочного занятия. Урок - основная форма занятий. Содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Система многолетней спортивной тренировки по плаванию.

Тема 10. Основы техники спортивного плавания, стартов и поворотов. Определение понятия "спортивная техника". Техника-основа спортивного мастерства. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Развитие техники, её особенности. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов.

Тема 11. Основы тактики в спортивном плавании.

Тактическая подготовка, её содержание, приёмы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по плаванию. Тактика пловца - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении, тренировке и соревнованиях.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
- качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
- уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год/уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности.

На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся. Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед, стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата.

Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности. Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой воспитанников, численностью до 10 человек. Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в последовательности: – ведение мяча; – передачи и ловля мяча; – броски мяча.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация (экзамен) - проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по учебной части тренеры отделений. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося.

Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

Базовый уровень – по окончании 6 года обучения;

Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения. Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-

переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

В составе комиссии могут быть: директор, заместитель директора по учебной части тренеры отделений. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений. В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении, образцы которых утверждены приказом

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1.Список литературы

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера, - 2019 г.
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты), 2014 г.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).
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. № 939
10. Приказ от 3 апреля 2013 г. N 164 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ
11. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб.пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
12. Спортивное плавание: Д.Каунсилмен-М.,»Физкультура и спорт»,1982-208с.
13. Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсеро,-М., Эксмо 2011-280с.
14. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С.Ленивкина. М.,2013-389 с.

5.2.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>).