

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ
«Улап» Чебоксарского района
Чувашской Республики
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
от «31» августа 2020 г. №129-П

**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

**Срок реализации программы 8 лет
Возраст 8-18 лет**

Разработчики:

Заместитель директора по УВР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Николаева Н.Н.

Тренеры-преподаватели по плаванию
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Иванов В.В., Андреев В.Г.

Рецензенты:
Заместитель директора по СМР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Цветков П.А.

Тренер-преподаватель
СШОР №9 г.Чебоксары
Соколов А.С.

п.Кугеси
2020 год

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 1.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
- 1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.
- 1.3. Режим тренировочной работы.
- 1.4. План учебного процесса.
- 1.5. Календарный учебный график базового уровня 1-2 годов обучения.
- 1.6. Календарный учебный график базового уровня 3-4 годов обучения.
- 1.7. Календарный учебный график базового уровня 5-6 годов обучения.
- 1.8. Календарный учебный график углубленного уровня 1-2 годов обучения.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 2.2. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта плавание.
- 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
- 2.6. Теоретическая подготовка.
- 2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 2.8. Применения восстановительных средств
- 2.9. Антидопинговые мероприятия
- 2.10. Судейская подготовка.
- 2.11. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.
- 2.12. Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.13. Специальные навыки.
- 2.14. Методы выявления и отбора одаренных детей

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

- 3.1. План воспитательной и профориентационной работы.
- 3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по плаванию.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Требования к результатам реализации Программы
- 4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня
- 4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного этапа подготовки
- 4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.
- 4.5. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта «плавание» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 41), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 19.06.2012 № 607), Приказом Минспорта России от 15 ноября 2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Плавание — наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. Плавание требует сочетания физической силы и технической подготовки. Поскольку вода является чуждой средой для человека, технические аспекты движения в воде, приобретают особое значение для спортсменов, которые занимаются плаванием на соревновательном уровне. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т.е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди, плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в

себя преодолению равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4*100 м, 4*200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4*100 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 дистанций у женщин).

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора на оказание услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой.

Приоритетные направления деятельности:

Основная цель Программы:

- организация многолетней подготовки пловцов высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов;
- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности;
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

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

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- достижение определенного спортивного результата;
- подготовка спортивного резерва;

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки

юных пловцов, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

В разделах Программы содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводные и контрольно-вступительные требования, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в Программе отражены все стороны тренировочного процесса. Тренировочный материал распределен по уровням подготовки:

- базовый уровень подготовки – 6 лет,
- углублённый уровень подготовки – 2 года,

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности спортсменов изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации программы спортивной подготовки преимущественно от 7 лет.

В качестве критериев оценки деятельности спортивной школы на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

На базовом уровне сложности:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На углубленном уровне сложности:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Учебная работа в МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» строится на основании данной программы и проводится круглый год.

Начало и окончание спортивного сезона зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, ознакомления их с техникой плавания, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого, представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в пределах того объема учебных часов, который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, психологической подготовке, а также контрольные нормативы по физической подготовке пловцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

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

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

Минимальный возраст зачисления на базовый уровень обучения – 7 лет.

Минимальное количество обучающихся в группах:

	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 годы обучения	2 годы обучения
Количество обучающихся	14	14	14	12	12

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочные занятия в спортивной школе на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе в соответствии с годовым тренировочным планом, (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется руководством спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Комплектование учебных групп и тарификация оформляются протоколом, утверждённым директором школы и приказом на учебный год.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил ОТ на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно, с учётом возраста пловцов и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года, годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы продолжительностью на 44 недели (тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ «Дельфин»).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера-преподавателя, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика, согласно учебному плану.

Расписание занятий по плаванию составляется администрацией школы по представлению старшего тренера-преподавателя отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях.

1.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Уровень сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов)
Базовый уровень	1-2	6	3	264
	3-4	6	3	264
	5-6	9	5	396
Углублённый уровень	1	12	4	528
	2	14	5-6	616

Увеличение нагрузок и перевод обучающихся в следующую группу обучения обуславливается этапом подготовки, выполнением контрольных нормативов (тестов) по общей физической и специальной подготовке, уровнем спортивных результатов и выполнением поурочной учебной программы. На период каникул пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочных сборах учебная нагрузка может увеличиться.

Наполняемость учебной группы должна соответствовать этапу подготовки и определяться с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Для перевода в следующую группу обучения все обучающиеся ежегодно сдают зачёт по теоретической подготовке и обязательное тестирование уровня общефизической и специальной подготовки.

К выполнению зачётных требований допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие занятия и освоившие полный курс программы данного этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом. Организация соревнований осуществляется директором школы, непосредственное проведение возлагается на отделение плавания (тренерско-преподавательский коллектив).

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья на основании заключения ВФД (врачебного физкультурного диспансера), не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава ДЮСШ (о чём школа должна информировать родителей).

Обучающиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения, не отчисляются, а могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Отчисление из школы оформляется приказом. В случаях отчисления, обучающихся на первых двух этапах подготовки администрация школы устанавливает тренеру-преподавателю срок замены отчисленных в группе.

1.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№	Раздел подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы			Процентное соотношение обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1	Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 18	10 - 20	10 - 15	10 - 12
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	20 - 30	20 - 30	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка				10 - 15	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30
2	Вариативные предметные области					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10

2.2	Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1	1
7	Общее количество часов (44 недели)	264	264	396	528	616
8	Общее количество часов (33 недели)	198	198	297	396	462
9	Нагрузка в неделю	6	6	9	12	14

1.3. Режим тренировочной работы

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
Базовый уровень		
1-2 год обучения	3	2 занятия по 45 мин.
3-4 год обучения	4	2 занятия по 45 мин.
5-6 год обучения	5	2 занятия по 45 мин.
Углубленный уровень		
1 год обучения	4	3 занятия по 45 мин.
2 год обучения	5	2-3 занятия по 45 мин.

1.4. План учебного процесса

№п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения				
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
								1-2 года	3-4 года	5-6 года	1 год	2 год
Общий объем часов		2992		296	2640	44	12	264	264	396	528	616
1	Обязательные предметные области	1886		296	1590			185	185	263	288	332
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	296		296				26	26	39	52	62
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	518			518			79	79	101	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	164			164			-	-	-	78	86
1.4.	Вид спорта	908			908			80	80	123	158	184
2.	Вариативные предметные области	1050			1050			73	73	127	232	272
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	446			446			39	39	60	78	92

2.2.	Судейская подготовка	113			113			-	-	-	52	61
2.3.	Специальные навыки	491			491			34	34	67	102	119
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
4.	Аттестация	56				44	12	6	6	6	8	12
4.1.	Промежуточная аттестация	44				44		6	6	6	8	-
4.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	12

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 44 недели

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
1. Обязательные предметные области					
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	39	52	62
1.2. Общая физическая подготовка	79	79	101	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	78	86
1.4. Вид спорта	80	80	123	158	184
2. Вариативные предметные области					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	39	60	78	92
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	52	61
2.3. Специальные навыки	34	34	67	102	119
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4. Аттестация	6	6	6	8	12
4.1. Промежуточная аттестация	6	6	6	8	-
4.2. Итоговая аттестация	-	-	-	-	12
Всего часов за 44 недели	264	264	396	528	616

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 37 недель

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
1. Обязательные предметные области					

1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	21	21	33	44	52
1.2.Общая физическая подготовка	66	66	85	-	-
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	65	72
1.4.Вид спорта	68	68	104	133	157
2. Вариативные предметные области					
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	33	33	50	65	77
2.2.Судейская подготовка	-	-	-	44	52
2.3.Специальные навыки	30	30	57	87	100
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4.Аттестация	4	4	4	6	8
4.1. Промежуточная аттестация	4	4	4	6	-
4.2.Итоговая аттестация	-	-	-	-	8
Всего часов за 37 недели	222	222	333	444	518

1.5. Календарный учебный график базовый уровень 1-2 годы обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Обязательные предметные области														
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	79	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	80	8	10	8	9	4	8	10	9	1	7			6
2.Вариативные предметные области														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3			3
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-
2.3. Специальные навыки	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера													
4.Аттестация														
4.1. Промежуточная аттестация	6										6			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24			18

1.6. Календарный учебный график базовый уровень 3-4 годы обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3
1.2. Общая физическая подготовка	79	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	3
1.3. Вид спорта	80	8	10	8	9	4	8	10	9	1	7		6
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

1.7. Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
1.2. Общая физическая подготовка	101	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	21
1.3. Вид спорта	123	14	15	12	13	5	11	13	13	10	14		3
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6		1
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	67	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7		
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
Всего:	396	38	40	37	38	30	36	38	38	38	38		25

1.8. Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
1.4. Вид спорта	158	18	18	13	17	6	14	18	18	6	14		16
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
2.2. Судейская подготовка	52	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	102	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		2
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	8									8			
Всего:	528	52	52	48	52	40	48	52	52	48	48		36

Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	86	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		6
1.4. Вид спорта	184	20	20	18	18	6	16	19	19	5	20		23
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2
2.2. Судейская подготовка	61	6	6	6	8	8	6	7	7	5	2		
2.3. Специальные навыки	119	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		9
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	12									12			
Всего:	616	60	60	58	60	48	56	60	60	56	56		42

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих спортивную подготовку через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна до конца занятий, допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Присутствие лиц, проходящих спортивную подготовку в помещении ванны бассейна без тренера, не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими спортивную подготовку, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

2.2. Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта плавание.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый уровень 6 лет и углубленный уровень 2 года обучения) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение

следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки.

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

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

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

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочной нагрузки;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить особое внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые

намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательность изменения задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. перспективный всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего предспортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется два раза в год. Обследование проводится спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной

подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

2. Психологический контроль — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятиях данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведении психологической подготовки в зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий индивидуальные, групповые, командные.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Зачисление в группы осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности:

Психофизические состояния спортсменов:

В тренировочной деятельности

- тревожность
- неуверенность

В предсоревновательной деятельности

- волнение
- стартовая лихорадка
- стартовая апатия

В соревновательной деятельности

- мобильность
- мертвая точка
- второе дыхание

В послесоревновательной деятельности

- фрустрация
- воодушевление
- радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать фильмы, видеofilмы и спортивные репортажи по плаванию.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пловец, как и любой другой спортсмен, должен обладать

высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

В группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история развития плавания, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

- История развития вида спорта «плавание».
- Гигиенические и реабилитационные аспекты деятельности в плавании.
- Противопоказания к занятиям и профилактика травматизма в плавании.
- Регулирование собственного веса. Система восстановительных средств.
- Требования к занимающимся.
- Правила соревнований по плаванию.
- Организация проведения соревнований по плаванию.
- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
- Требования техники безопасности при занятии плаванием.
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных пловцов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего учебного года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и самореализации в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующая уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровне эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочие средства. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. на занятиях тренировочного этапа акцент

делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развития оперативного мышления и памяти специализированных мероприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. На занятиях этапа совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной соревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизации готовности к состязаниям.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент на распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснение, убеждение, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На базовом уровне подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей

степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

2.8. Применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие почти весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата), общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

- поливитаминовые комплексы;

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.9. Антидопинговые мероприятия

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг контроля размещаются на всех спортивных аренах. в большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

2.10. Судейская подготовка

Одной из задач спортивной школы является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех этапов подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

Спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований, выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах тренировочных этапов.

2.11. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности.

- К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

- Вход и выход из воды осуществлять по команде тренера.
- Проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из нее.
- На первых занятиях распределять обучаемых по парам для наблюдения друг за другом.
- Прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ).
- Место плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий, немедленно устранять неисправности.
- Проводить занятия по плаванию только умеющим хорошо плавать и оказывать помощь тонущему.
- Занимающиеся должны иметь спортивную форму: плавки, купальники, шапочки.
- Первые проплывы обучающихся плаванию вдоль бассейна проводятся по крайним дорожкам, по одному, под наблюдением тренера.
- Выполнять прыжки в воду и стартовые прыжки разрешается только под непосредственным наблюдением тренера после того, как научились плавать не менее 25 м.
- Во время обучения нырянию упражнения выполняются по одному под наблюдением тренера.
- Занятия прекращаются по сигналу тренера, который руководит выходом групп из воды, построением, переключкой и своевременным выходом из помещения бассейна.
- Строго запрещается входить в чашу бассейна после окончания занятий.
- Очередное учебное занятие в воде разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью выйдет из воды.
- Занимающиеся должны обладать навыками оказания помощи утопающему.

2.12. Различные виды спорта и подвижные игры.

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в «чистом» виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений. Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости - менее сложна в самом начале систематических занятий, так как в этот период у обучающихся, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, то есть общая физическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

Развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости) - неотъемлемая часть тренировочного процесса.

1) Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные дистанции, плавание и др.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую

выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, то есть лишнюю массу тела.

2) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Система упражнений с разнообразными отягощениями - атлетическая гимнастика. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у обучающихся разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания и прыжки.

3) Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4) Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости уделяется время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно-координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5) Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность

мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

2.13. Специальные навыки.

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое посредством повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т.е. снижением по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней обучающиеся учатся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2.14. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

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

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

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

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

3.1. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена,

отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:
 - Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
 - Воспитание в процессе спортивной деятельности;
 - Индивидуальный подход;
 - Воспитание в коллективе и через коллектив;
 - Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
 - Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
 - Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- Социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Основные формы воспитательной работы:

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- Показательные выступления;

- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район;
- Оформление стендов в отделениях по виду спорта, выпуск стенгазет, фотомонтажей о результатах деятельности отделения и о знаменательных датах;
- Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой информации;
- Участие в субботниках, организуемых ДЮСШ;
- Индивидуальные консультации с родителями;
- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий.

3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды соревнований	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	3-4	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля и зачетные требования основаны на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние

4.1. Требования к результатам реализации Программы

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- спортивно-технические показатели;

- освоение объемов тренировочных нагрузок;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавания;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Зачисление в спортивную школу осуществляется на основании контрольно-вступительных экзаменов. Для каждой группы существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей, так и для девушек. Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе лица на следующий этап подготовки или он подлежит отчислению. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренингового, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов, разрядных требований. Если на одном из этапов подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренингового, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренингового года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренингового, методического совета) при персональном разрешении врача.

4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 2,0)	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 1,5)
	Челночный бег 3x10м. (не более 12,0 сек.)	Челночный бег 3x10м. (не более 13,0 сек.)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного этапа подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 3,0)	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 2,5)
	Челночный бег 3x10м. (не более 10,5 сек.)	Челночный бег 3x10м. (не более 11,0 сек.)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 70 см.)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Техническая программа	Техническая программа

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м комплексное плавание

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют

визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

4.5. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики проводится 1 раз в учебном году: в конце учебного года – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов. Итоговая аттестация проходит в конце срока, отведенного на прохождение Программы.

Сроки принятия контрольных – май, июнь.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики, инструктор-методист, тренеры-преподаватели (имеющую первую и высшую квалификационную категорию).

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов - Издательский центр "Академия", 2014.
2. Теория и методика физической культуры/Матвеев Л.П. - М: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.
3. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2012.
4. Плавание. 100 лучших упражнений/Л.Люсеро - М: «Эксмо», 2011.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/Н.Л. Петрова, В.А. Баранов - 2008.
6. Плавание. Серия от А до Я/АСТ Харвест Астрель, 2010.
7. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2011.
8. Плавание. Игровой метод обучения. Серия: библиотечка тренера/Е. Карпенко, Т. Коротнова - Terra-спорт, 2009.
9. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше/М.И. Иванова - ГОУВПО СПбГТУРП, 2009.
10. Самоучитель по плаванию/М.В. Ситников, 2007.
11. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация/под общей редакцией А.В. Петряева - СПб Изд. «Плавин», 2007.
12. Как научить плавать/В.К. Велитченко - М: «Терра-спорт», 2000.
13. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Серия: водные виды спорта/Мишель ПедролеттиИзд. «Феникс», 2006.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 N 41)
15. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.russwimming.ru/>
2. <http://uralswimming.ru/>
3. <http://www.minsport.gov.ru/>
4. <http://olympic.ru/>
5. <http://www.wada-ama.org/>