

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городской округ «Поселок Агинское»**

Рассмотрено
Протокол педагогического совета
№ ___ от « ___ » _____ 20 ___ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО «ДЮСШ»
_____ Батоев Ч.Б.
« ___ » _____ 20 ___ г.

М.П.

**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа по
плаванию**

срок реализации: 8 лет

Разработчики: Санжиев А.Б.
Базаров Б.Б.

**п. Агинское
2020 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Характеристика вида спорта.....	3
1.2.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2.	Учебный план.....	11
2.1.	План учебного процесса.....	15
2.2.	Календарный учебный график.....	15
2.3.	Расписание занятий	23
3.	Методическая часть.....	24
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям.....	24
3.1.1.	Планирование подготовки	28
3.1.2.	Планирование годовичного цикла в группах базового уровня сложности 4,5,6го года обучения.....	32
3.1.3.	Планирование годовичного цикла в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения.....	34
3.1.4.	Основы многолетней тренировки спортсменов.....	36
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	43
3.3.	Объемы учебных нагрузок	43
3.4.	Методические материалы.....	44
3.4.1.	Теоретическая подготовка	44
3.4.2.	Общая физическая подготовка	45
3.4.3.	Специальная физическая подготовка	46
3.4.4.	Развитие силы пловцов	46
3.4.5.	Развитие выносливости пловцов	47
3.4.6.	Развитие скоростных способностей	47
3.4.7.	Развитие гибкости	48
3.4.8.	Зоны тренировочных нагрузок.....	48
3.4.9.	Техническая подготовка	53
3.4.10.	Тактическая подготовка.....	54
3.4.11.	Психологическая подготовка.....	55
3.4.12.	Интегральная подготовка	56
3.4.13.	Восстановительные средства и мероприятия	57
3.4.14.	Самостоятельная работа	58
3.4.15.	Антидопинговые мероприятия	58
3.4.16.	Инструкторская и судейская практика.....	58
3.5.	Методическое обеспечение	59
3.6.	Методы выявления и отбора одаренных детей	62
3.7.	Требования техники безопасности	63
4.	План воспитательной и профориентационной работы	65
5.	Система контроля.....	71
6.	Перечень информационного обеспечения.....	78

1. Пояснительная записка
1.1. Характеристика вида спорта

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека. Оно оказывает мощнейшее благотворное физическое и психологическое воздействие на человека. Тело, погружаясь в водную среду, оптимально поддерживается водой, нагрузка равномерно распределяется на все группы мышц и суставы. В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц, одни напрягаются – другие расслабляются, это увеличивает их работоспособность, развивает и способствует увеличению силы. Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, тем самым они становятся крепче, сильнее без увеличения в объеме. В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник, это способствует формированию правильной осанки. Отсутствие опоры для ног и постоянное активное движение позволяет укрепить стопы и является отличной профилактикой против плоскостопия.

Регулярное занятие плаванием значительно улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой системы. Синхронная работа мышц, согласованная с дыхательными движениями, способствует усилению дыхательной мускулатуры, повышает тонус и увеличивает жизненный объем легких. При этом легкие потребляют максимально возможное количество кислорода, который попадает во всех органы и системы организма.

Физическое воздействие воды на тело человека (напоминающее массажный эффект) позволяет повысить общий тонус организма, усилить стрессоустойчивость, снять не только физическое, но и психическое напряжение.

Плавание также является одной из эффективных закалывающих процедур, значительно повышающих иммунитет человека и совершенствующих механизмы терморегуляции. В результате этого повышается и адаптивная способность организма, позволяющая приспосабливаться к изменениям внешней среды.

Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене. Спортивные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров: 25 и 50 м. Задача пловца – скоростное преодоление дистанции (строго регламентированного расстояния) одним из способов плавания за определенное время. Программа соревнований на Олимпийских играх включает следующие виды: плавание вольным стилем (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин, 50, 100, 200, 400, 1500 м для мужчин), плавание на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), эстафетное плавание (эстафета вольным стилем – 4×100 и 4×200 м, комбинированная эстафета – 4×100 м).

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

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;

- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в МУ ДО «ДЮСШ» (далее – Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание разработана и реализуется в соответствии с нормативно-правовыми документами и с учетом основных положений и требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МУДО «ДЮСШ» ГО «Поселок Агинское» (устав, порядок приема и перевода).

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

Срок обучения по программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

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

2) Углубленный уровень сложности – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической

подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание», утвержденном приказом директора Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

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

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

Продолжительность этапов обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Таблица № 1.

Уровни сложности	Продолжительность	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст	Минимальная	Максимальный
Уровень Базовый	1 год обучения	4	3-4	7-9	14-16	25
	2 год обучения	6	3-4	9-10	14-16	25
	3 год обучения	6	3-4	10-11	12-14	20
	4 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20
	5 год обучения	8	4-5	12-13	10-12	16
	6 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	16
Уровень Углубленный	1 год обучения	10	4-5	14-15	8-10	12
	2 год обучения	12	4-5	15-16	8-10	12
	3 год обучения*	12	5-6	16-17	6-8	10
	4 год обучения*	14	5-6	17-18	6-8	10

* -для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

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

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

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

Программа направлена на:

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

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.
- программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта плавание, в том числе:
- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме
- тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание производится на основе и с учетом зачетных требований. Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, которые освоили Программу в полном объеме и прошли промежуточную аттестацию.

1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

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

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

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

- знание истории развития плавания;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта- плавание
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – плавание, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта – плавание;
- знание основ спортивного питания

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – плавание формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

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

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

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

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

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта плавание; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - плавание;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

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

Для углубленного уровня:

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

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

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

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня**:

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

В предметной области **«Судейская подготовка»** для **углубленного уровня**:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта – плавание.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в

соответствии с частью 15 статьи. 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучение по программе ведется на русском языке.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

2.1. План учебного процесса

Таблица №2

	Предметная область, разделы спортивной подготовки	Уровни сложности программы										ИТОГО по программе
		Базовый уровень сложности (БУ)						Углубленный уровень сложности (УУ)				
		1-2 г.о.		3-4 г.о.		5-6 г.о.		1-2 г.о.		3-4 г.о.		
		часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ												
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	26	26	34	34	42	48	50	50	62	390
		11%	10%	10%	10%	10%	10%	11%	10%	10%	11%	
1.1	<i>История развития избранного вида спорта</i>	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	42
1.2	<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	2	2	2	4	4	6	6	5	5	5	41
1.3	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	2	4	4	4	4	4	4	5	5	9	45
1.4	<i>Основы спортивной подготовки</i>	2	4	4	4	4	4	4	5	5	5	41

1.5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2	4	4	4	6	5	5	7	41
1.6	Гигиенические знания умения и навыки	2	2	2	4	4	6	4	5	5	7	41
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	4	4	4	4	6	6	5	5	7	47
1.8	Основы спортивного питания	2	2	2	4	4	4	4	5	5	7	39
1.9	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	4	8	10	10	10	53
2	Общая физическая подготовка	49	74	74	100	100	126	0	0	0	0	523
		29%	29%	29%	29%	29%	30%					
2.1.	Освоение комплексов физических упражнений	6	8	8	10	10	17	0	0	0	0	59
2.2.	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	4	15	15	30	30	35	0	0	0	0	129
2.3	Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, силы, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта	23	25	25	25	25	30	0	0	0	0	153
2.4.	Самостоятельная работа обучающихся	4	6	6	10	10	15	0	0	0	0	51
2.5.	Участие в тренировочных мероприятиях	2	10	10	15	15	15	0	0	0	0	67
2.6.	Формирование социально-значимых качеств личности	4	4	4	4	4	4					24
2.7.	Получение коммуникативных навыков опыта работы в группе	4	4	4	4	4	6					26
2.8.	Приобретение навыков проектной и творческой деятельности	2	2	2	2	2	4					14
3	Общая и специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	72	76	76	80	304
								14%	14%	14%	16%	
3.1	Освоение комплексов физических упражнений	0	0	0	0	0	0	6	5	5	6	22
3.2	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	0	0	0	0	0	0	8	10	10	6	34
3.3	Развитие основных	0	0	0	0	0	0	8	10	10	14	42

	физических качеств (силы, быстроты, силы, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта													
3.4	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	16	46	
3.5	Развитие способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий плаванием	0	0	0	0	0	0	15	15	15	11	56		
3.6	Специально-психологическая подготовка направленная на развитие и совершенствования психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием	0	0	0	0	0	0	6	10	10	6	32		
3.7	Промежуточная и итоговая аттестация	0	0	0	0	0	0	6	6	6	6	24		
3.8	Самостоятельная работа обучающихся	0	0	0	0	0	0	6	5	5	10	26		
3.9	Участие в тренировочных мероприятиях	0	0	0	0	0	0	6	5	5	6	22		
4	Вид спорта:	1	5	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	
		3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2		
		0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	9%	9%	6%			
4.1	техническая подготовка	1	1	1	2	2	3	3	4	4	4	6	2	
		0	7	7	2	2	4	0	1	1	0	94		
4.2	тактическая, психологическая подготовка	9	5	1	5	1	0	2	2	2	2	2	1	
		5	5	0	0	0	9	2	2	2	5	87		
4.3	интегральная подготовка	4	6	6	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
		0	0	0	0	0	7	9	9	9	0	30		
4.4	Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в плавании	8	0	1	0	1	1	1	1	9	1	1	9	
		0	0	0	0	0	0	0	9	1	1	6	5	
4.5	Знание требований к технике безопасности при	8	0	1	0	1	1	1	1	9	1	1	9	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3		

	занятиях плаванием																						
4.6	Знание основ судейства	4	6	6	0	1	1	1	1	1	1	1	1	6	6	9							
4.7	участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	4	6	6	0	1	1	7	1	2	1	7	1	7	0	2	19						
4.8	Участие в тренировочных мероприятиях	4	6	6	0	1	1		8	0	1	0	1	0	0	1	5	8					
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7	2	8	8	6	9	32	3					
										7%	1	6%	1	6%	1	6%	1						
II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ																							
1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	4	5	5	28	3						
		3%	1	9	9	9	9	1	6	8	8	9											
		%	%	%	%	%	%	0%	%	%	%	%	%	%	%	%	%						
2	Судейская подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	6	2	6	2	4	14	1					
		0	0	0	0	0	0	0	5	5	5	5	7										
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%						
3	Специальные навыки	1	3	3	4	4	5	3	5	3	5	5	6	60	4								
		1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1										
		0%	4%	4%	5%	5%	3%	%	2%	2%	2%	2%											
4	Национальный, региональный компонент	9	5	1	5	1	0	0	2	2	5	1	2	5	2	9	3	14	2				
		5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	7										
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%						
	Аттестация	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	7	1									
	ИТОГО:	68	1	52	2	52	2	36	3	36	3	20	4	20	4	04	5	04	5	88	5	780	3

С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Формы аттестации.

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

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, умений и навыков).

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

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

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Начало учебного года – 01.09.2019 года. Срок обучения не менее 42 недель.

План-график является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
1.История развития спортивного плавания в России и за рубежом.	1		1										
2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	1				1								
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2			1						1			
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1						1						
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2							1			1		
6. Основы спортивного питания.	1											1	
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	2	1				1							
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	1											1	
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	2		1						1				
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	1							1					
Итого:	14	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	0
2. ОФП и СФП.	95	4	10	9	10	7	9	9	9	10	8	10	0
1.Освоение комплексов физических упражнений.	45	2	5	4	5	3	4	4	4	5	4	5	
2.Развитие основных физических качеств.	50	2	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	
3. Избранный вид спорта.	130	6	13	14	15	11	12	13	14	12	10	10	0
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	101	5	11	11	12	8	10	10	11	8	8	7	
-соревновательная деятельность	2					1			1				
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	25	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	
-контрольные испытания	2									2			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	19	1	2	0	0	0	0	0	2	2	4	5	3
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	10	1	1						1	1	2	3	1
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	9		1						1	1	2	2	2
5. Самостоятельная работа.	18			2		8	2	2		2	2		
Всего часов:	276	12	27	26	26	27	24	26	26	27	25	27	3

Календарный учебный график. Базовый уровень 1го года обучения.

Календарный учебный график. Базовый уровень 2-3го года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы
------------	------	--------

[Введите текст]

[Введите текст]

[Введите текст]

1. Теория.		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.История развития спортивного плавания в России и за рубежом.	2	1							1				
2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2		1		1								
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	5		1		1			1			1		1
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2					1				1			
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2			1					1				
6. Основы спортивного питания.	2							1		1			
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	2	1					1						
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	1						1						
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	2			1		1							
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	1										1		
Итого:	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
2. ОФП и СФП.	145	14	15	13	15	11	12	14	14	14	12	0	11
1.Освоение комплексов физических упражнений.	68	7	7	6	7	5	6	6	6	7	6		5
2.Развитие основных физических качеств.	77	7	8	7	8	6	6	8	8	7	6		6
3. Избранный вид спорта.	190	16	18	21	20	15	19	21	19	18	16	0	7
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	150	13	15	17	15	13	16	17	15	14	11		4
-соревновательная деятельность	8		1		2			2	2		1		
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	30	3	2	4	3	2	3	2	2	2	4		3
-контрольные испытания	2									2			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	34	6	5	1	2	0	1	0	4	2	6	0	7
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	19	3	3		2		1		2	1	3		4
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	15	3	2	1					2	1	3		3
5. Самостоятельная работа.	24			2		12	2	2		4	2		
Всего часов:	414	38	40	39	39	40	36	39	39	40	38	0	26

Календарный учебный график. Базовый уровень 4го года обучения

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
1.История развития спортивного плавания в России и	2	1						1					

за рубежом.													
2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	3		1			1			1				
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	11	1	1	2	1		1	1	1	1	1		1
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	4		1					1		1			1
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3			1	1				1				
6. Основы спортивного питания.	3				1			1		1			
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	4	1				1		1					1
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	3						1		1		1		
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	3		1	1		1							
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	2				1						1		
Итого:	38	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	0	3
2. ОФП и СФП.	171	17	18	17	18	13	16	17	17	15	14	0	9
1.Освоение комплексов физических упражнений.	83	8	9	8	9	6	8	9	8	7	7		4
2.Развитие основных физических качеств.	88	9	9	9	9	7	8	8	9	8	7		5
3. Избранный вид спорта.	279	26	28	26	27	22	25	26	27	28	26	0	18
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	228	21	23	23	22	18	21	21	22	22	20		15
-соревновательная деятельность	18	2	2		2	2	2	2	2	2	2		
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	31	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4		3
-контрольные испытания	2									2			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	38	4	4	3	3	2	2	3	4	4	5	0	4
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	25	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		2
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	13	2	2	1	1			1	1	1	2		2
5. Самостоятельная работа.	26			2		14	2	2		4	2		
Всего часов:	552	50	54	52	52	54	48	52	52	54	50	0	34

Календарный учебный график Базовый уровень 5 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
1.История развития спортивного плавания в России и за рубежом.	2	1						1					

2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	3		1			1			1				
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	16	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1		1
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	4		1					1		1			1
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3			1	1				1				
6. Основы спортивного питания.	4	1			1			1		1			
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	4	1				1		1					1
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	3						1		1		1		
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	3		1	1		1							
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	2				1						1		
Итого:	44	5	5	4	4	4	3	5	4	4	3	0	3
2. ОФП и СФП.	200	18	21	21	20	14	18	18	21	20	17	0	12
1.Освоение комплексов физических упражнений.	97	9	10	10	10	7	9	9	10	10	8		5
2.Развитие основных физических качеств.	103	9	11	11	10	7	9	9	11	10	9		7
3. Избранный вид спорта.	323	31	33	29	33	25	28	31	32	30	31	0	20
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	264	26	28	24	25	20	23	26	27	23	25		17
-соревновательная деятельность	20	2	2		4	2	2	2	2	2	2		
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	36	3	3	5	4	3	3	3	3	2	4		3
-контрольные испытания	3									3			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	29	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2		2
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		2
5. Самостоятельная работа.	33			3		16	3	3		5	3		
Всего часов:	644	58	63	61	61	63	56	61	61	63	58	0	39

Календарный учебный график Базовый уровень 6 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
1.История развития спортивного плавания в России и за рубежом.	3	1						1					1

2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	3		1			1			1				
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	5		1	1		1			1	1			
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3			1	1				1				
6. Основы спортивного питания.	4	1			1			1		1			
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	5	1		1		1		1			1		
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	3		1				1				1		
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	4		1		1			1		1			
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	3			1							1		1
Итого:	53	5	6	6	5	4	4	5	5	5	5	0	3
2. ОФП и СФП.	224	21	24	21	22	18	21	22	23	21	20	0	11
1.Освоение комплексов физических упражнений.	103	9	11	10	10	8	10	10	11	10	9		5
2.Развитие основных физических качеств.	121	12	13	11	12	10	11	12	12	11	11		6
3. Избранный вид спорта.	386	36	39	36	39	30	35	36	37	37	35	0	26
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	326	31	33	29	32	26	31	30	31	28	30		25
-соревновательная деятельность	26	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2		
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	31	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3		1
-контрольные испытания	3									3			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	37	5	3	3	3	1	1	3	4	4	4	0	6
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки), лыжи	22	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2		3
- подвижные игры (снайпер, футбол, волейбол)	15	2	1	1	1			1	2	2	2		3
5. Самостоятельная работа.	36			3		19	3	3		5	3		
Всего часов:	736	67	72	69	69	72	64	69	69	72	67	0	46

Календарный учебный график. Углубленный уровень 1го года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1. Теория.													
1.История развития спортивного плавания в России и за рубежом.	3	1							1				
2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	3		1					1			1		

3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	5		1	1		1			1	1	
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3			1	1				1		
6. Основы спортивного питания.	4	1			1			1		1	
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	5	1		1		1		1			1
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	3		1				1				1
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	4		1		1			1		1	
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	3			1							1
Итого:	53	5	6	6	5	4	4	5	5	5	5
2. ОФП и СФП.	224	21	24	21	22	18	21	22	23	21	20
1.Освоение комплексов физических упражнений.	103	9	11	10	10	8	10	10	11	10	9
2.Развитие основных физических качеств.	121	12	13	11	12	10	11	12	12	11	11
3. Избранный вид спорта.	386	36	39	36	39	30	35	36	37	37	35
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	326	31	33	29	32	26	31	30	31	28	30
-соревновательная деятельность	26	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	31	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3
-контрольные испытания	3									3	
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	37	5	3	3	3	1	1	3	4	4	4
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки), лыжи	22	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2
- подвижные игры (снайпер, футбол, волейбол)	15	2	1	1	1			1	2	2	2
5. Самостоятельная работа.	36			3		19	3	3		5	3
Всего часов:	736	67	72	69	69	72	64	69	69	72	67

Календарный учебный график. Углубленный уровень 1го года обучения.

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
1.История развития спортивного плавания в России и за рубежом.	4	1					1			1			1
2.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	4		1		1	1			1				

3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	24	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2		2
4. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	4			1		1			1		1		
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	4			1	1	1			1				
6. Основы спортивного питания.	4	1			1			1		1			
7. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	6	1		1		1	1	1			1		
8.Место и роль физкультуры и спорта в современном обществе.	3		1						1				1
9. Гигиенические знания, умения и навыки.	4		1				1	1		1			
10.Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта.	3	1		1							1		
Итого:	60	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	0	4
2. ОФП и СФП.	250	26	26	24	24	19	21	24	26	24	22	0	14
1.Освоение комплексов физических упражнений.	116	12	12	11	11	9	10	11	12	11	10		7
2.Развитие основных физических качеств.	134	14	14	13	13	10	11	13	14	13	12		7
3. Избранный вид спорта.	438	40	44	42	44	34	40	42	43	42	40	0	27
-техника и тактика спортивного плавания, старты и повороты	368	35	36	35	36	29	34	35	36	34	33		25
-соревновательная деятельность	29	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3		
-освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	38	3	5	4	4	3	3	4	4	2	4		2
-контрольные испытания	3									3			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	41	3	5	3	4	1	3	4	3	4	5	0	6
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки), лыжи	26	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3		3
- подвижные игры (снайпер, футбол, волейбол)	15	1	2	1	1		1	1	1	2	2		3
5. Самостоятельная работа.	39			3		21	3	3		6	3		
Всего часов:	828	75	81	78	78	81	72	78	78	81	75	0	51

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле количество соревнований

Таблица №4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	базовой этап				тренировочный этап	
	1 год	2-3 год	4-5 год	6 год	1 год	2 год
Контрольные	5-10	10-15	15-20	20-25	0-25	20-25
Отборочные	-	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30
Основные	-	1-3	10-15	15-20	20-30	20-30

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

Начало тренировочных занятий – согласно расписания, утвержденного директором Учреждения.

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

- Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

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

2.3. Расписание

Расписание занятий утверждается директором МУ ДО «ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм. Размещено на сайте ДЮСШ <http://baataraga.ru/>

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

3. Методическая часть

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

Программа занятий рассчитана на 10 лет комплексного обучения плаванию и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 по 15 сентября ведется индивидуальный отбор детей.

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

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

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

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от

базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения в спортивно-оздоровительный лагерь направляются лучшие спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы.

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

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

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель.

В настоящей программе выделены уровни подготовки:

С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности

С 1 по 4 год обучения – углубленный уровень сложности

Таблица №6

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Период обучения</i>
<i>Базовый уровень сложности</i>	<i>Первый год</i>
<i>Базовый уровень сложности</i>	<i>Второй год</i>
<i>Базовый уровень сложности</i>	<i>Третий год</i>
<i>Базовый уровень сложности</i>	<i>Четвертый год</i>
<i>Базовый уровень сложности</i>	<i>Пятый год</i>
<i>Базовый уровень сложности</i>	<i>Шестой год</i>
<i>Углубленный уровень сложности</i>	<i>Первый год</i>
<i>Углубленный уровень сложности</i>	<i>Второй год</i>
<i>Углубленный уровень сложности</i>	<i>Третий год</i>
<i>Углубленный уровень сложности</i>	<i>Четвертый год</i>

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

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

На этап углубленного уровня сложности зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), имеющие спортивный разряд. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп углубленного уровня сложности 1-4 года обучения.

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

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

На этапе углубленного уровня сложности осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию.

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке

Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК.

2) Этап углубленного уровня сложности (периоды: 3-й, 4-й год обучения):

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также

ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Зачисление учащихся в ДЮСШ проводится на основании локальных актов учреждения: «Положение о наборе», «Положение о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся» на сайте ДЮСШ <http://baataraga.ru/>.

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:

1. На этапе базового уровня сложности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

На этапе углубленного уровня сложности:

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

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

Комплектуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности.

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

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

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

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

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

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

Группы углубленного уровня сложности 1-2 года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, результатами выполнения разрядных требований ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной классификации).

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

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

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

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

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

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

3.1.1. Планирование подготовки

Основы планирования годичных циклов

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, региональных, окружных, городских и внутришкольных соревнований.

Годичные макроциклы

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

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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

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

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

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

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

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

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

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

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом

общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

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

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

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

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

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

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с

элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине технически правильно.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (**таблица №27**). Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся в группы базового уровня сложности 2-го года обучения.

Группы базового уровня сложности 2-й год обучения

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

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

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, проплыть 100 метров комплексным плаванием. В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица №27).

Группы базового уровня сложности 3-й год обучения

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

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

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы (таблица №27).

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

Цель и задачи подготовки

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

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет):

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

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

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

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

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

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов

движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

3.1.3. Планирование годового цикла в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения ***Цель и задачи подготовки***

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

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

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

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста.

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

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста.

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

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

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

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

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

3.1.4. Основы многолетней тренировки спортсменов

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных

стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия.

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

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости. Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку. Большая часть спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. **Постпубертатная** фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам

биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

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

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

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

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков – 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

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

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

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

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

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

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

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

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек – 12-14 лет, для мальчиков – 13-15 лет, продолжительность этапа – 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

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

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных

возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

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

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

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела – до 17-18 лет. Пик прироста массы тела – в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

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

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

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

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

Приложение 2.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица №7.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	базовой						тренировочный			
	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год	6й год	1й год	2й год	3й год	4й год
Контрольные	2-3	3-6	3-6	6-8	6-8	9-10	9-10	10-12	10-12	10-12
Отборочные	-	2-3	2-3	4-5	4-5	5-6	5-6	6-8	6-8	6-8
Основные	-	-	-	2-3	2-3	3-4	3-4	5-6	5-6	5-6
Школьные	1	2	2	3	2	3	3	4	5	5-6
Городские	-	-	-	-	1	2	2	3	4-5	4-6
Региональные	-	-	-	-	1	2	2	3	4-5	4-6
Всероссийские	-	-	-	-	-	2	2	3	3-4	4-6
Матчевые встречи (включенные в календарный план)	-	-	1	2	1	3	3	4	5-6	5-6

Соревнования являются необходимыми в тренировочном процессе. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных городских и т.п.) соревнований.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

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

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

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

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

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

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

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

3.3. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 8).

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение нагрузки уровням сложности обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам (%)

Таблица № 8

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1 Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2 Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый					Углубленный				
		год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1	Теоретическая	,1 %	,1 %	,1 %	,9 %	,9 %	,2 %	,2 %	,2 %	,2 %	

2	ОФП и СФП	4,4 %	5 %	5 %	1 %	1 %	0,4 %	0,2 %	0,2 %
3	Избранный вид спорта	7,1 %	5,9 %	5,9 %	0,5 %	0,1 %	2,5 %	2,9 %	2,9 %
4	Другие виды спорта и подвижные игры	,9 %	,2 %	,2 %	,9 %	,9 %	%	%	%
5	Самостоятельная работа	,5 %	,8 %	,8 %	,7 %	,1 %	,9 %	,7 %	,7 %

- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 30% до 35%;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45%;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 15%;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объёма

учебного плана.

Учебная нагрузка

Таблица №9

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 года обучения	3-4 года обучения	5-6 года обучения	7-8 года обучения
Количество часов в неделю	4-6	8	10	10-12
Количество занятий в неделю	3	3	4	5-6
Общее количество часов в год	168-252	336	420	588
Общее количество занятий в год	168	168	210	168-210

3.4. Методические материалы

3.4.1. Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, вида спорта плавание и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований.

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

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме. По мере освоения Программы отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания (*Приложение 1*).

3.4.2. Общая физическая подготовка

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

ОФП решает следующие задачи:

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

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

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног;

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

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

3.4.3. Специальная физическая подготовка

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

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

3.4.4. Развитие силы пловца

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

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

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.
2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400 м.

3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.

4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно. В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

3.4.5. Развитие выносливости пловца

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

3.4.6. Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений пловцом

проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания. На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др. В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 метров в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др. Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

3.4.7. Развитие гибкости пловца

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

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

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

3.4.8. Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

Зоны	Предельное время работы	Пульсовой режим	Уровень молочной кислоты, ммоль/л	Примерная длина дистанции, м
V	Менее 30 с	Пульс не учитывается	Не учитывается	10-50
V	0,5-4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5- 15 мин	3	6-8	400-1200
I	15-30 мин	2	4-5	1200-2000
I	Более 30 мин	1-1	Менее 4	Более 2000

Значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

- Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800-1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

В последнее время появились рекомендации о более тонкой дифференциации нагрузки. При этом обычно речь идет о делении некоторых из указанных пяти зон (прежде всего III и IV) на отдельные подзоны (Граничные значения параметров для выделения подзон имеются в учебнике «Спортивное плавание» [1996] Это связано с тем, что для каждого источника энергии имеются границы по предельному времени, в

рамках которых его метаболическая производительность достигает максимальных значений. При увеличении времени упражнения мощность несколько снижается, но увеличивается его емкость - общее количество энергии, производимой данным механизмом. Такое деление имеет смысл для пловцов высокого класса при условии прямых физиологических и биохимических измерений, поскольку на граничные значения параметров в некоторой степени влияют специализация (спринтер/стайер) и уровень тренированности. Кроме того, еще нет достаточно обоснованных рекомендаций по планированию нагрузок в годичном цикле у различных спортсменов с учетом подзон. Поэтому в данной программе используется традиционная 5-зонная классификация.

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 с эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплавание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50 м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – емкость (общее количество накопленного лактата). Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности».

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных

движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с инт. 5-20 с, 1-3 x (4 x 50) с инт. 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин.

Для средневигов и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50 с инт. 5-15 с, 1-5 x (4 X 25) с инт. 5-10 с, 2-4 x (4 X 50) с инт. 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет.

Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также плавание «коротких» серий (4—6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны - анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную 8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2).

Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средствами развития БВ-2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании: ем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовой режим, паузы отдыхом между отрезками в сериях 5-20 с). Упражнения III пульсового режима в определенной степени способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например: 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1x 200 с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Нужно иметь в виду, что постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки - отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНУ). Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с

девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8—11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров и пловцов-марафонцев (на открытой воде) эти нагрузки играют важную роль.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в

рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I-III.

3.4.9. Техническая подготовка

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом). В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий. Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию. Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II спортивных разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног. Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах). Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед

гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков. Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

3.4.10. Тактическая подготовка

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

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

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

вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

3.4.11. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний,

установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.4.12. Интегральная подготовка

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

3.4.13. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между

тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

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

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

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

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:
 1. Массаж;
 2. Сауна;
 3. Гидропроцедуры;
 4. Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.4.14. Самостоятельная работа

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

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

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

3.4.15. Антидопинговые мероприятия

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят медицинское обследование, так же, согласно Положению, об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

3.4.16. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно

демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений. Также должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

3.5. Методические материалы и методическое обеспечение

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

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

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

Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие.

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

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

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

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

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

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вбратывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения,

целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

Средства и методы спортивной тренировки.

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

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

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

Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены

расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы:

словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Таблица № 10

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами (показ тренера)	Рекомендации и по проведению практических работ	Дидактические и лекционный материал
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Рассказ, показ		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
2	Общая физическая подготовка	Рассказ, показ		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
3	Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ		Конспект занятий, презентация, демонстрационный материал
4	Вид спорта	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.		Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль. Протокол соревнований, промежуточный, итоговый
5	Основы профессионального самоопределения	- беседа; -учебных видеофильмов -самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия; -учебно		- самостоятельное проведение части тренировочного занятия; -написание конспекта тренировочного занятия.

		тренировочное занятие		
6	Спортивное специальное оборудование	и групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.		-умение пользоваться инвентарем и оборудованием по виду спорта.
7	Судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.		-тестирование; оценка выполнения обязанностей на практике секретаря. судьи на старте, финише и на дистанции.

3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

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

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

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МУДО ДЮСШ позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивного мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

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 поставленных задач.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и

коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.7. Требования техники безопасности

Общие требования безопасности:

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);
- подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия; проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;
- проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением; проверить наличие аптечки;
 - встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;
 - проверить списочный состав учащихся; напомнить учащимся о правилах поведения в зале;
 - проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Внимательно следить за тем:

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

Требования безопасности по окончании занятий:

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

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

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

4. План воспитательной и профориентационной работы

Воспитательная работа с юными пловцами проводится в групповом и индивидуальном порядке с обучающимися и нацелена на профессиональную ориентацию обучающихся.

- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей,

представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;

- иные мероприятия.

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

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

1. Развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности;
2. Воспитание высоких моральных качеств;
3. Чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

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

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на:

1. Воспитание гармонично развитого человека;
2. Активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

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

Проведение беседы патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

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

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для

своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11 - 12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

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

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

Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом.

После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении.

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

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

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной

школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

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

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся.

Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города;

- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

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

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

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

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и

поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

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

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке ребенка следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;

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

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

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

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

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

В процессе учебно-тренировочных занятий:

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

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

В соревновательной обстановке:

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

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

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

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

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

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

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

5. Система контроля и зачетные требования

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов

освоения образовательной программы

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

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Общая физическая подготовленность:

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

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

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

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

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

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

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

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

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

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

Движения в тазобедренных суставах запрещены.

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

6. Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше:

Подвижность в плечевых суставах («выкрут»). Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

5.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

5.2.1. Комплексы контрольно оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.

Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером преподавателем за счёт общего времени на освоение

соответствующей образовательной области согласно перечню контрольных переводных нормативов указанных в п. 4.2.2. Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

5.2.2. Комплексы контрольно оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

5.2.3. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов.

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы БУ- 1 года обучения								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	3,8-3,5	3,4-3,1	3,0-2,7	2,6 и менее	3,3-3,0	2,9-2,7	2,6-2,4	2,3 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	10,00-11,09	11,10-12,09	12,10-13,09	13,10 и более	10,50-11,65	11,66-12,70	12,71-13,75	13,76 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	75-66	67-90	91-97	98 и более	75-66	67-90	91-97	98 и более
Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы БУ- 2 года обучения								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	3,8-3,5	3,4-3,1	3,0-2,7	2,6 и менее	3,3-3,0	2,9-2,7	2,6-2,4	2,3 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,80-10,87	10,88-11,85	11,86-12,87	12,88 и более	10,30-11,42	11,43-12,45	12,46-13,48	13,49 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	70-77	78-84	85-91	92 и более	70-77	78-84	85-91	92 и более
Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы БУ- 3 года обучения, (контрольно-переводные для БУ-2)		
Контрольные	юноши	девушки

упражнения и тесты	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	3,9-3,6	3,5-3,1	3,0-2,8	2,7 и менее	3,4-3,1	3,0-2,8	2,7-2,5	2,4 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,70-10,76	10,77-11,77	11,78-12,70	12,71 и более	10,20-11,31	11,32-12,33	12,34-13,35	13,36 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	65-71	72-78	79-84	85 и более	65-71	72-78	79-84	85 и более
Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы БУ- 4 года обучения, (контрольно-переводные для БУ-3)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	4,0-3,7	3,6-3,3	3,2-2,9	2,8 и менее	3,5-3,2	3,1-2,9	2,8-2,5	2,4 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,50-10,54	10,55-11,49	11,50-12,44	12,45 и более	10,00-11,09	11,10-12,09	12,10-13,09	13,10 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	60-66	67-72	73-78	79 и более	60-66	67-72	73-78	79 и более
Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Обязательная техническая программа для зачисления в группы БУ-5 (контрольно-переводные для БУ-4)				
Контрольные упражнения и тесты	юноши		девушки	
	1-выполнение; выполнение	0-не	1-выполнение; выполнение	0-не
Длина скольжения (м.)	6		5	
Техника плавания стартов, поворотов	Техническая правильность		Техническая правильность	
Плавание 200 м. (комплексное плавание)	Учитывая технику без учёта времени		Учитывая технику без учёта времени	
Плавание 400 м. (вольный стиль)	Учитывая технику без учёта времени		Учитывая технику без учёта времени	

Время скольжения 5 (м.), с	Учитывая технику без учёта времени	Учитывая технику без учёта времени
----------------------------	------------------------------------	------------------------------------

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы БУ-6 года обучения,(контрольно-переводные для БУ-5)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	4,3-3,9	3,8-3,5	3,4-3,1	3,0 и менее	3,7-3,4	3,3-3,0	2,9-2,5	2,6 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,50-10,54	10,55-11,49	11,50-12,44	12,45 и более	10,00-11,09	11,10-12,09	12,10-13,09	13,10 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	58-63	64-69	70-75	76 и более	58-63	64-69	70-75	76 и более
Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Обязательная техническая программа для зачисления в группы УУ-1 (контрольно-переводные для БУ-6)				
Контрольные упражнения и тесты	юноши		девушки	
	1-выполнение; выполнение	0-не	1-выполнение; выполнение	0-не
Длина скольжения (м.)	7		6	
Техника плавания стартов, поворотов	Техническая правильность		Техническая правильность	
Плавание 200 м. (комплексное плавание)	03.06,00		03.27,00	
Плавание 400 м. (вольный стиль)	06.35,00		07.18,00	
Время скольжения 5 (м.), с	4		4	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы УУ-2 года обучения,(контрольно-переводные для УУ-1)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	4,5-4,1	4,0-3,7	3,6-3,2	3,1 и менее	3,9-3,6	3,5-3,1	3,0-2,8	2,7 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,50-10,54	10,55-11,49	11,50-12,44	12,45 и более	10,00-11,09	11,10-12,09	12,10-13,09	13,10 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	56-61	62-67	68-72	73 и более	56-61	62-67	68-72	73 и более

Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Обязательная техническая программа для зачисления в группы УУ-3 (контрольно-переводные для УУ-2)			
Контрольные упражнения и тесты	юноши		девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение
Длина скольжения (м.)	9		10
Техника плавания стартов, поворотов	Техническая правильность		Техническая правильность
Плавание 200 м. (комплексное плавание)	02.50,00		03.06,00
Плавание 400 м. (вольный стиль)	05.55,00		06.20,00
Длина скольжения (м.)	9		10
Время скольжения 9 (м.), с	7,5		7,7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы УУ-4 года обучения,(контрольно-переводные для УУ-3)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	4,8-4,4	4,3-3,9	3,8-3,4	3,3 и менее	4,1-3,8	3,7-3,3	3,2-2,9	2,8 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,50-10,54	10,55-11,49	11,50-12,44	12,45 и более	10,00-11,09	11,10-12,09	12,10-13,09	13,10 и более
Выкрут прямых рук вперёд-назад (см.)	52-57	58-64	63-67	68 и более	52-57	58-64	63-67	68 и более
Наклон вперёд, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Обязательная техническая программа для зачисления в группы УУ-4			
Контрольные упражнения и тесты	юноши		девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение		1-выполнение; 0-не выполнение
Длина скольжения (м.)	10		11

Техника плавания стартов, поворотов	Техническая правильность	Техническая правильность
Плавание 200 м. (комплексное плавание)	02.33,00	02.57,00
Плавание 400 м. (вольный стиль)	05.25,00	05.45,00
Время скольжения 9 (м.), с	7,2	7,2
Длина скольжения (м.)	10	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы УУ-5 года обучения, (контрольно-переводные для УУ-4)								
Контрольные упражнения и тесты	юноши				девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бросок набивного мяча весом 1 кг (м.)	5-4,6	4,5-4,1	4,0-3,6	3,5 и менее	4,3-3,9	3,8-3,5	3,4-3,1	3,0 и менее
Челночный бег 3x10 м.(с.)	9,50-10,54	10,55-11,49	11,50-12,44	12,45 и более	10,00-11,09	11,10-12,09	12,10-13,09	13,10 и более
Выкрут прямых рук вперед-назад (см.)	48-52	53-57	58-62	63 и более	48-52	53-57	58-62	63 и более
Наклон вперед, стоя на возвышении (см.)	6	5	4	3	6	5	4	3

Обязательная техническая программа для зачисления в группы УУ-5		
Контрольные упражнения и тесты	юноши	девушки
	1-выполнение; 0-не выполнение	1-выполнение; 0-не выполнение
Длина скольжения (м.)	11	12
Техника плавания стартов, поворотов	Техническая правильность	Техническая правильность
Плавание 200 м. (комплексное плавание)	02.25,00	02.47,00
Плавание 400 м. (вольный стиль)	04.44,00	05.20,00
Время скольжения 9 (м.), с	6,9	6,7

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

Оценка	Вербальный аналог оценки
5	Установленный норматив выполнен с превышением
4	Установленный норматив выполнен
3	Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный прирост
2	Установленный норматив не выполнен,

	индивидуальный прирост не демонстрируется.
--	--

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

1	Выполнение
0	Не выполнение

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером преподавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал.

Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

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

5.5 Перевод обучающихся по уровням сложности

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

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

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

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

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

Оформление документации по итогам промежуточной аттестации

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

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

По окончании учебного года журналы сдаются в учебную часть.

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

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

6. Перечень информационного обеспечения

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014-216с.);

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.);

3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.- 2-е издание ,перераб. И доп. – Минск: Высшая школа,1980. Единая всероссийская спортивная классификация;

4. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 2015 г.);

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2014 г.);

6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 2017 г.);

7. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993;

8. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001;

9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.А.Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008. – 216 с.;

10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997;

11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997;

12. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 939;

13. Приказ от 3 апреля 2013 г. N 164 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание;

14. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.;

15. Спортивное плавание: Д.Каунсилмен-М., Физкультура и спорт»,1982-208с.;

16. Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсеро,-М.,Эксмо 2018-280с.;

17. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред.С.Ленивкина.М.,2016-389с.;

Интернет-ресурсы:

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