

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа»
г.Вуктыла

ПРИНЯТА
педагогическим советом школы
протокол от «06» декабря 2021 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от «06» декабря 2021 г. № 131



**Дополнительная предпрофессиональная программа по
виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**
Срок реализации программы 8 лет

Разработчики программы:
Коробов С.С.
Жиряков О.М.

г.Вуктыл
2021 год

АННОТАЦИЯ

Дополнительная предпрофессиональная программа учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта – *плавание*, утвержденный приказом Министерства спорта России от 3 апреля 2013 года № 164, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила, и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по плаванию, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики плавания, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, система контроля и зачетные требования.

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативно-правовое обеспечение программы	4
1. Уровневая дифференциация программы.....	5
2. Комплекс основных характеристик программы:.....	5
Пояснительная записка.....	5
Содержание программы:.....	5
2.1. Учебный план.....	8
2.2. Нормативная часть программы.....	9
2.3. Методическая часть программы:.....	15
- Содержание образования на базовом уровне.....	15
- Содержание образования на углубленном уровне.....	21
- Техника безопасности.....	30
- Антидопинговые мероприятия.....	34
- Восстановительные мероприятия.....	34
- Психологическая подготовка обучающихся.....	39
- Методы и особенности отбора одаренных детей.....	47
- Воспитательная и профориентационная работа.....	50
- Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	52
2.4. Планируемые результаты.....	52
3. Комплекс организационно-педагогических условий:.....	52
3.1. Календарный учебный график.....	52
3.2. Условия реализации программы.....	53
3.3. Формы аттестации.....	55
3.4. Оценочные материалы.....	55
3.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования.....	55
3.6. Методическое обеспечение программы.....	60
Перечень информационного обеспечения.....	65
Приложения.....	65

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
- Закон «Об образовании в Республике Коми» от 06. 10. 2006 года № 92-РЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по до дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма-разъяснения к приказу Минспорта РФ от 15. 11. 2018 года № 939»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 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»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 03.04.2013 года № 164;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «комплексной детской - юношеской спортивной школы».

1. Уровневая дифференциация программы

Уровни сложности представляемой предпрофессиональной программы – **базовый и углубленный**, так как цель и задачи программы предусматривают освоение основ физической культуры и избранного вида спорта - **плавание**, у обучающихся формируются знания, умения и навыки по этому виду спорта, способствующие профессиональной ориентации и самоопределению, успешной адаптации к жизни в обществе.

2. Комплекс основных характеристик программы ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям плаванием, которое имеет значительные преимущества в решении проблемы личного самосовершенствования и укрепления здоровья человека. Плавание – олимпийский вид спорта, культивирован во всех странах мира. Сущность плавания заключается в гармоничном развитии человека, это прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающие имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Отличительная особенность этого вида спорта заключается в том, что плавание помогает решать актуальные для молодежи задачи: гармоничное физическое развитие обучающихся, развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования компетентностей для воспитания спортсмена высокой квалификации. Воспитательное значение этого вида спорта заключается в формировании стойкого положительного интереса к физической культуре и спорту. *Особенность* образовательного процесса заключается в использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых направлено на развитие физических качеств, характерных для плавания, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата. Одновременно с физическим развитием обучающегося программа позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Основная цель программы: формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-пловца.

Основные задачи программы:

- выявлять перспективных спортсменов для занятий плаванием;

- формировать спортивную мотивацию и укреплять здоровье спортсменов;
- развивать физические, личностные и морально-волевые качества спортсменов;
- овладевать арсеналом техники и тактики плавания;
- приобретать соревновательный опыт.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования:***

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов, и потребностей;
- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);
- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;
- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;
- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.
- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для плавания.

Программа адресована обучающимся 7-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию: для *базового* уровня – 14-15 человек, для *углубленного* – 10-14.

Объем и срок освоения программы: система многолетней подготовки включает два уровня сложности программы – *базовый* (этап начальной подготовки)

продолжительностью 3 года и *углубленный* - тренировочный этап (этап спортивной специализации), продолжительностью 5 лет, общий срок обучения по программе – 8 лет. Количество часов в год для *базового* уровня: первый год обучения – 252 часа, второй и третий годы обучения – 378 часов; для *углубленного* уровня: первый и второй годы обучения – 588 часов, третий, четвертый и пятый годы обучения 840 часов, количество учебных недель – 42.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
работа по индивидуальным планам;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
инструкторская и судейская практика;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование и контроль физической и технической подготовленности.

Режим занятий: количество часов в неделю для *базового* уровня: первый год обучения – 6; второй и третий годы обучения – 9; для *углубленного* уровня: первый и второй годы обучения – 14; третий, четвертый и пятый годы обучения – 20; продолжительность одного занятия для *базового* уровня: первый год обучения – 2 часа; второй и третий годы обучения 3 часа; для *углубленного* уровня: 3-4 часа.

Выполнение требований к *результатам реализации программы* дает основание для зачисления, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки, это:

Базовый уровень (этап начальной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники плавания, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием.

Углубленный уровень (тренировочный этап-этап спортивного совершенствования):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

2.1. Учебный план. «Плавание» (42 недели в год)

Предметные области	Уровни сложности программы							
	Базовый (начальная подготовка)			Углубленный (тренировочный)				
	Год обучения/кол-во часов в неделю			Год обучения/кол-во часов в неделю				
	1 год/ 6 час.	2 год/ 9 час.	3 год/ 9 час.	1 год/ 14 час	2 год/ 14 час	3 год/ 20 час	4 год/ 20 час	5 год/ 20 час
1. Теория и методика физической культуры и спорта	-	-	-	25	25	30	35	35
2. Общая физическая подготовка	127	170	160	211	181	221	180	155
3. Специальная физическая подготовка	59	94	99	151	164	235	245	250
4. Техническая подготовка	37	67	72	93	105	185	198	212
5. Тактическая подготовка	-	-	-	20	25	30	35	35
6. Психологическая подготовка	-	-	-	В сетку часов не входит				
7. Инструкторская и судейская практика	2	8	8	10	10	20	25	25
8. Восстановительные мероприятия	-	-	-	В сетку часов не входит				
9. Тренировочные мероприятия (сборы)	18	27	27	42	42	60	60	60
10. Контрольные испытания	3	3	3	6	6	8	8	8
11. Участие в соревнованиях	6	9	9	30	30	51	54	60
Всего:	252	378	378	588	588	840	840	840

2.2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Разделы спортивной подготовки	Уровни сложности программы			
	Базовый (этап начальной подготовки)		Углубленный (тренировочный этап- этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Продолжительность уровней (этапов) спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта «Плавание»

<i>Уровни сложности программы (этапы спортивной подготовки)</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
<i>Базовый (начальная подготовка)</i>	3	7	14-15
<i>Углубленный (тренировочный этап)</i>	5	9	10-14

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта «Плавание»**

Виды спортивных соревнований	Уровни сложности программы			
	Базовый (этап начальной подготовки)		Углубленный (тренировочный этап-этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
отборочные	-	2-3	4-5	5-6
основные	-	-	2-3	3-4
Всего за год	2-3	5-9	12-15	17-20

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(42 недели в год)**

Этапный норматив	Базовый		Углубленный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12
Общее количество часов в год	252	378	588	840
Общее количество тренировок в год	126-168	126-210	294-336	378-504

**Структура годичного цикла тренировочного процесса
(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют *микроциклы, мезоциклы и макроциклы*.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность *микроцикла* составляет одну неделю (7 дней). В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов *микроциклов*:

- втягивающий
- базовый (общеподготовительный)
- контрольно-подготовительный
- подводящий
- восстановительный
- соревновательный

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных *микроциклов*:

- развивающий физический
- развивающий технический
- контрольный
- подводящий
- соревновательный
- восстановительный

Следует отметить, что условные обозначения *микроциклов* применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками *микроциклов* является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности *микроциклов* разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти *микроциклов*. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение *макроцикла* основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на ***подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды***. В годовом цикле может быть несколько подготовительных и предсоревновательных периодов. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном уровне сложности программы (этапе подготовки).

Базовый уровень (этап начальной подготовки). Для этапа начальной подготовки по виду спорта *плавание* отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, то есть в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Поэтому периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков плавания. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых, по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы. Главные задачи этапа начальной подготовки: овладение основами спортивной техники плавания, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации. На этом этапе прививается любовь к избранному виду спорта, выявляются индивидуальные особенности новичка. ОФП на этом этапе должно отводиться до 50-60% всего времени.

Группы начальной подготовки по плаванию комплектуются из детей 7-9 лет. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Углубленный уровень (тренировочный этап). Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы

и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Длительность тренировочного этапа для пловцов - 5 лет.

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

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

- 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 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.

Тренировочные нагрузки на тренировочном этапе. Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки.

В предсоревновательном периоде основная задача – достижение спортивной формы. С этой целью снижается объем нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), уменьшается количество применяемых упражнений, особенно групп дополнительных упражнений.

После соревновательного периода начинается переходный. В переходном периоде повышается общефизическая подготовка. Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного предсоревновательного и соревновательного циклов подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Длительность восстановительного переходного периода после соревнований 2-3 недели.

В переходном периоде, в каникулярное время, подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, но создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах и циклах подготовки.

Медицинское обследование на всех этапах подготовки

Группы базового уровня (начальной подготовки). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центрах лечебной физкультуры и спортивной

медицины). Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки проводится 1 раз в год. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное медицинское обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие медицинские обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Углубленного уровня (тренировочные группы.) На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации. Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Задачи базового уровня обучения (этап начальной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Содержание образования на базовом уровне обучения в соответствии с учебным планом

Наименование предметных областей и тем	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
<u>Теоретическая подготовка:</u>		
1. теория и методика физической культуры и спорта – не предусмотрена на		

этапе начальной подготовки федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию.

Практическая подготовка:

физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование предметных областей, тем и средств	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
2. Общая физическая подготовка		
<i>Комплексы разминки</i>		
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей	+	+
<i>Сила</i>		
С набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу	+	+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180 ⁰	+	+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом	+	+
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+	+
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом	+	+
<i>Упражнения с сопротивлением :</i>		
упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук	+	+
игры с элементами сопротивления	+	+
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)	+	+
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+
<i>Ловкость</i>		
кувырки вперед с шага	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега	+	+
кувырок вперед из стойки на голове		+
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+
перекаты в стороны	+	+
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+

Наименование предметных областей, тем и средств	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч	+	+
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+
упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+
эстафеты с элементами акробатики	+	+
упражнения в равновесии	+	+
упражнения в метании и ловле	+	+
упражнения в поднимании и переноске груза	+	+
Быстрота		
бег с ускорением до 60 м	+	+
повторный бег до 6×30 м	+	+
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+
челночный бег	+	+
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления	+	+
Выносливость		
бег по пересеченной местности от 500 м до 2000 м	+	+
медленный бег до 30 минут	+	+
Скоростно-силовая подготовка		
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;	+	+
то же с отягощениями	+	+
подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений	+	+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей	+	+
игры и эстафеты с мячом	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+	+
3. Специальная физическая подготовка		
Скоростная выносливость		
переменная тренировка (проплавание отрезков разной длины с разной скоростью)	+	+
Общая выносливость		
дистанционное плавание	+	+
Скоростно-силовая подготовка		

Наименование предметных областей, тем и средств	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
проплывание коротких отрезков (15-50м) в высоком темпе с большим интервалом отдыха	+	+
выполнение упражнений в высоком темпе с необычным положением тела	+	+
<i>Взрывная сила</i>		
прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах	+	+
прыжки со стартовой тумбы (различные исходные упражнения)	+	+
упражнения в ластах (максимальный темп)	+	+
<i>Гибкость</i>		
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+
упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой	+	+
выкруты с гимнастической палкой	+	+
<i>Сила</i>		
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+
упражнения с собственным весом	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа	+	+
<i>Ловкость</i>		
<i>Специализированные игровые комплексы:</i> нестандартные прыжковые упражнения	+	+
разноименные вращения рук	+	+
упражнения на сочетание рук и ног (разные способы плавания)	+	+
подвижные игры	+	+
4. Техническая подготовка		
<i>Положение тела на воде</i>		
скольжение (на груди, спине, боку)	+	+
плавание вперед ногами	+	+
плавание с поднятой головой	+	+
<i>Техника работы ног</i>		
подводящие упражнения на суше	+	+
имитация	+	+
плавание на ногах разными способами	+	+
плавание на ногах с разным положением тела, рук	+	+
плавание в ластах	+	+
<i>Техника работы рук</i>		
подводящие упражнения на суше	+	+
имитация	+	+

Наименование предметных областей, тем и средств	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
плавание на руках разными способами	+	+
плавание с разным положением тела	+	+
плавание на руках, на резине	+	+
упражнения для рук (разные способы плавания)	+	+
Техника плавания вольным стилем		
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+
Техника плавания на спине		
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+
Техника плавания баттерфляем		
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+
Техника плавания брассом		
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+
упражнения для «полного цикла» (подводная часть выполнения поворота)	+	+
Комплексное плавание		
выполнение перехода с баттерфляя на спину	+	+
выполнение перехода со спины на брасс	+	+
выполнение перехода с брасса на кроль	+	+
Техника выполнения поворотов		
поворот «маятником» (касание бортика, подтягивание ног)	+	+
вращение вперед (на груди)	+	+
вращение вперед (на боку)	+	+
скольжение	+	+
постановка ног на бортик	+	+
упражнения для выхода на поверхность воды	+	+
Техника выполнения старта		
постановка ног на тумбочке	+	+

Наименование предметных областей, тем и средств	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
координация при отталкивании от стартовой тумбочки	+	+
координация при входе в воду	+	+
старты на скольжение	+	+
старт на спине	+	+
Тренировочные старты		
спринт в конце тренировки	+	+
предсоревновательные старты (нестандартные дистанции)		+
5. Тактическая подготовка		
Оценка соперника		
физическое состояние, психологическое состояние.	+	+
Принципы тактических действий		
правильный шаг и темп		+
правильное дыхание, выполнение поворотов		+
Индивидуальная манера проплывания дистанций:		
универсальная, классическая		+
6. Психологическая подготовка обучающегося		
Общая психологическая подготовка		
формирование личности юного спортсмена	+	+
развитие спортивного интеллекта	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям		
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости		+
7. Инструкторская и судейская практика		
Инструкторские навыки		
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде	+	+
Судейская практика		
знание правил соревнований	+	+
8. Тренировочные мероприятия (сборы)		
Тренировочные сборы в каникулярный период	+	+
9. Восстановительные мероприятия		
Педагогические средства.		
педагогические средства внушения	+	+
упражнения на релаксацию	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+
Гигиенические средства.		

Наименование предметных областей, тем и средств	год обучения (модуль)	
	до года	свыше одного года
рациональный режим дня и питания.	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+
прогулки, сон	+	+
массаж, самомассаж(сегментальный, точечный)	+	+
Медико-биологические средства (под наблюдением врача)		
витаминация	+	+
физиотерапия	+	+
гидротерапия	+	+
все виды массажа	+	+
10. Аттестация. Контрольные испытания		
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+
11. Участие в соревнованиях		
Вид соревнований:		
тренировочные	2-3	3-6
контрольные	-	2-3
основные	-	-
Всего соревнований	2-3	5-9

Задачи углубленного уровня (тренировочный этап-этап спортивной специализации):

- 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;
- укрепление здоровья спортсменов.

Содержание образования на углубленном уровне сложности

Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
<u>Теоретическая подготовка:</u>					
1.теория и методика физической культуры и спорта					

Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
1.1. Физическая культура человека и общества: Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	+				
История физической культуры России. Физическая культура в системе образования. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.		+			
Достижения российских спортсменов, история развития спорта в России. Права и обязанности спортсмена. Олимпийское движение, история олимпийских игр, достижения российских спортсменов на олимпийских играх.			+		
1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом: Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообмена человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные энергообеспечения. Гигиенические требования к одежде и обуви юного спортсмена.	+	+			
Личная гигиена юного спортсмена. Предметы гигиены. Уход за телом. Значение естественных сил природы для закаливания организма человека. Средства закаливания. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Функции пищеварительного тракта, особенности пищеварения при мышечной работе.		+	+		
Сердечно - сосудистая система человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.			+	+	
1.3. Режим и питание: Общий режим дня. Режим учебы и отдыха, двигательный режим, его значение. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления, их профилактика.	+	+	+	+	+
Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена.		+	+	+	+

Наименование предметных областей и тем	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
Требования к режиму дня юного спортсмена. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона спортсмена. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.					
Правильный режим дня спортсменов. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Рациональное питание спортсмена, контроль веса. Влияние «вредных» привычек (курение, алкоголь) на здоровье спортсмена, их профилактика.	+	+	+	+	+
1.4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Травматизм в спорте. Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.	+	+	+	+	+
Техника безопасности на спортивных занятиях	+	+	+	+	+
Понятие патологического состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Оказание первой помощи при несчастных случаях.		+	+	+	+
Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Меры личной и общественной профилактики травматизма.			+	+	+
1.5. Основные теоретические сведения по плаванию:					
История развития плавания	+	+			
Бассейн и его оборудование	+	+	+		
Одежда, снаряжение и материальное обеспечение спортсменов	+	+	+		
Этика плавания	+	+	+	+	+
Техника и тактика плавания		+	+	+	+
Структура тела и жизненно важные центры человека		+	+	+	+
Правила проведения соревнований по плаванию		+	+	+	+
Техника и правила безопасности на занятиях плаванием					

Практическая подготовка:

физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы

отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
2. Общая физическая подготовка					
Комплексы разминки					
Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, туловища, ног и развития координационных способностей	+	+	+	+	+
Сила					
с набивными мячами (1-2 кг): броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу	+	+	+	+	+
подбрасывание мяча вверх и ловля его, то же с поворотом на 180 ⁰	+	+	+	+	+
наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом	+	+	+	+	+
перекатывание мяча друг другу ногами в положении сидя	+	+	+	+	+
в положении лежа на спине поднимание и опускание ног с зажатым между ступнями мячом	+	+	+	+	+
Упражнения с сопротивлением:					
упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук	+	+	+	+	+
перетаскивание, перетягивание, переноска партнера на спине	+	+	+	+	+
игры с элементами сопротивления	+	+	+	+	+
Упражнения в висах и упорах:					
из виса хватом сверху подтягивание (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+	+
из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук (два подхода по 3-5 раз)	+	+	+	+	+
прыжки с места и с разбега (в длину и высоту)	+	+	+	+	+
Ловкость					
кувырки вперед с шага	+	+	+	+	+
кувырки из стойки на руках	+	+	+	+	+
длинный кувырок через веревочку (высота – 80 см) с места и с 2-3 шагов разбега	+	+	+	+	+
кувырок вперед из стойки на голове	+	+	+	+	+
перекаты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись	+	+	+	+	+
перекаты в стороны	+	+	+	+	+
«мост» из положения лежа на спине, «полушпагат»	+	+	+	+	+
из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках	+	+	+	+	+
стойка на голове из упора присев толчком двух ног	+	+	+	+	+
стойка на руках толчком одной и махом другой ноги	+	+	+	+	+
кувырок вперед через стойку на руках	+	+	+	+	+
подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч	+	+	+	+	+
прыжки-подскоки со скакалкой	+	+	+	+	+
упражнения с гимнастической палкой и на гимнастической стенке	+	+	+	+	+
эстафеты с элементами акробатики	+	+	+	+	+
упражнения в равновесии	+	+	+	+	+
упражнения в метании и ловле	+	+	+		
упражнения в поднимании и переноске груза	+	+	+	+	+
Быстрота					
бег с ускорением до 60 м, 100 м, (и на скорость)	+	+	+	+	+
повторный бег до 6×30 м, 5×60 м, 4×50 м, 5×80 м, 3×100 м	+	+	+	+	+
рывки из различных исходных положений по сигналу на 5-10 м стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа	+	+	+	+	+
челночный бег	+	+	+	+	+
бег по уклону, прыжками, с ускорениями, с изменением направления	+	+	+	+	+
Выносливость					
бег по пересеченной местности от 1500 м до 2000 м	+	+	+	+	+
медленный бег от 20 до 30 минут	+	+	+	+	+
Скоростно-силовая подготовка					
подскоки и прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;	+	+	+	+	+
то же с отягощениями	+	+	+	+	+
подскоки и прыжки после приседаний с отягощением и без отягощений	+	+	+	+	+
эстафеты с прыжками и переносом тяжестей	+	+	+	+	+
игры и эстафеты с мячом	+	+	+	+	+
метания малого мяча в цель, на дальность	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка					
Скоростная выносливость					
интервальная тренировка (проплывание отрезков различной длины с определенной скоростью и интервалом отдыха)	+	+	+	+	+
переменная тренировка (проплывание отрезков разной длины с разной скоростью)	+	+	+	+	+
Общая выносливость					
дистанционное плавание	+	+	+	+	+
круговая тренировка (в зале или на воде)	+	+	+	+	+
Скоростно-силовая подготовка					

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
упражнения с отягощениями и с собственным весом в высоком темпе	+	+	+	+	+
проплывание коротких отрезков (15-50м) в высоком темпе с большим интервалом отдыха	+	+	+	+	+
выполнение упражнений в высоком темпе с необычным положением тела	+	+	+	+	+
<i>Взрывная сила</i>					
прыжки, выпрыгивания, упражнения на снарядах	+	+	+	+	+
прыжки со стартовой тумбы (различные исходные упражнения)	+	+	+	+	+
ныряние (10-25м) с максимальной скоростью	+	+	+	+	+
упражнения в ластах (максимальный темп)	+	+	+	+	+
<i>Гибкость</i>					
упражнения для растягивания мышц (стретчинг)	+	+	+	+	+
наклоны, выпады, шпагаты, полушпагаты, махи, выкруты	+	+	+	+	+
упражнения в статическом режиме работы мышц с максимальной амплитудой	+	+	+	+	+
выкруты с гимнастической палкой	+	+	+	+	+
упражнения на растягивание в парах	+	+	+	+	+
<i>Сила</i>					
упражнения с отягощением (в том числе изометрические)	+	+	+	+	+
упражнения с собственным весом	+	+	+	+	+
упражнения с сопротивлением	+	+	+	+	+
сгибание, разгибание рук в упоре лежа, ноги разведены в стороны	+	+	+	+	+
круговая тренировка в воде с использованием резины, блочных тренажеров и различных отягощений (пояса, майки, утяжелители)	+	+	+	+	+
<i>Ловкость</i>					
<i>Специализированные игровые комплексы:</i> нестандартные прыжковые упражнения	+	+	+	+	+
разноименные вращения рук	+	+	+	+	+
упражнения на сочетание рук и ног (разные способы плавания)	+	+	+	+	+
подвижные игры	+	+	+	+	+
спортивные игры	+	+	+	+	+
4. Техническая подготовка					
<i>Положение тела на воде</i>					
скольжение (на груди, спине, боку)	+	+	+	+	+
плавание вперед ногами	+	+	+	+	+
плавание с поднятой головой	+	+	+	+	+
<i>Техника работы ног</i>					
подводящие упражнения на суше	+	+	+	+	+
имитация	+	+	+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
плавание на ногах разными способами	+	+	+	+	+
плавание на ногах с разным положением тела, рук	+	+	+	+	+
работа ног в вертикальном положении	+	+	+	+	+
плавание в ластах	+	+	+	+	+
<i>Техника работы рук</i>					
подводящие упражнения на суше	+	+	+	+	+
имитация	+	+	+	+	+
плавание на руках разными способами	+	+	+	+	+
плавание с разным положением тела	+	+	+	+	+
плавание на одной руке, кулачках	+	+	+	+	+
плавание на руках, на резине	+	+	+	+	+
плавание с использованием лопаток	+	+	+	+	+
упражнения для рук (разные способы плавания)	+	+	+	+	+
<i>Техника плавания вольным стилем</i>					
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+	+	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+	+	+	+
упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка)	+	+	+	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+	+	+	+
плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты)	+	+	+	+	+
<i>Техника плавания на спине</i>					
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+	+	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+	+	+	+
упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка)	+	+	+	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+	+	+	+
плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты)	+	+	+	+	+
<i>Техника плавания баттерфляем</i>					
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+	+	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+	+	+	+
упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка)	+	+	+	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+	+	+	+
плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты)	+	+	+	+	+
<i>Техника плавания брассом</i>					

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
упражнения для ног (разное положение тела и рук)	+	+	+	+	+
упражнения для рук (плавание на одной руке, различные сочетания гребков)	+	+	+	+	+
упражнения для разных частей гребка (захват, основная часть, конец гребка)	+	+	+	+	+
упражнения для координации работы рук и ног	+	+	+	+	+
плавание с дополнительными специальными средствами (мячики, лопатки, ласты)	+	+	+	+	+
упражнения для «полного цикла» (подводная часть выполнения поворота)	+	+	+	+	+
специальные упражнения на скольжение	+	+	+	+	+
Комплексное плавание					
выполнение перехода с баттерфляя на спину	+	+	+	+	+
выполнение перехода со спины на брасс	+	+	+	+	+
выполнение перехода с брасса на кроль	+	+	+	+	+
Техника выполнения поворотов					
поворот «маятником» (касание бортика, подтягивание ног)	+	+	+	+	+
вращение вперед (на груди)	+	+	+	+	+
вращение вперед (на боку)	+	+	+	+	+
скольжение	+	+	+	+	+
постановка ног на бортик	+	+	+	+	+
упражнения для выхода на поверхность воды	+	+	+	+	+
Техника выполнения старта					
постановка ног на тумбочке	+	+	+	+	+
координация при отталкивании от стартовой тумбочки	+	+	+	+	+
координация при входе в воду	+	+	+	+	+
старты на скольжение	+	+	+	+	+
старты с мах скоростью	+	+	+	+	+
старт на спине	+	+	+	+	+
подводная часть старта (проныр, «полный цикл»)	+	+	+	+	+
Тренировочные старты					
спринт в конце тренировки	+	+	+	+	+
дистанция в завершении серии	+	+	+	+	+
тест (дробленая дистанция)	+	+	+	+	+
предсоревновательные старты (нестандартные дистанции)	+	+	+	+	+
5.Тактическая подготовка					
Оценка соперника					
физическое состояние, психологическое состояние. Действий соперника: идет напролом, избегает боя, хуже реагирует на что-	+	+	+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
либо, предпочитает то или иное. Оценка самого себя: физическое состояние (сильный, слабый, болен, отдохнувший, усталый), психологическое состояние, волевые качества					
Принципы тактических действий					
тактика на средних дистанциях (200, 400м (распределение сил на дистанции))	+	+	+	+	+
правильный шаг и темп	+	+	+	+	+
тактика на длинные дистанции (800, 1500 м в/с)	+	+	+	+	+
правильное дыхание, выполнение поворотов	+	+	+	+	+
Индивидуальная манера проплывания дистанций:					
силовая, скоростная, универсальная, классическая	+	+	+	+	+
6. Психологическая подготовка обучающегося					
Общая психологическая подготовка					
формирование личности юного спортсмена	+	+	+	+	+
развитие спортивного интеллекта	+	+	+	+	+
развитие специализированных психических функций	+	+	+	+	+
развитие психомоторных качеств	+	+	+	+	+
развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка к соревнованиям					
формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости	+	+	+	+	+
формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке (внутренняя раскладка дистанции)	+	+	+	+	+
7. Инструкторская и судейская практика					
Инструкторские навыки					
умение построить группу и подавать основные команды для расчета группы	+	+	+	+	+
умение составить конспект занятия под наблюдением педагога и провести разминку				+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде			+	+	+
проведение занятий в младших объединениях под наблюдением педагога					+
самостоятельное составление конспекта занятия и проведение одной из частей занятия				+	+
самостоятельное проведение с группой обучающихся теоретической беседы на заданную тему				+	+
Судейская практика					
знание правил соревнований и основные методические положения судейства, умение пользоваться секундомером	+	+	+	+	+

Наименование предметных областей, тем, средств подготовки	Годы обучения (модули)				
	1	2	3	4	5
8. Тренировочные мероприятия (сборы)					
Тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+	+	+
9. Восстановительные мероприятия					
<i>Педагогические средства.</i>					
педагогические средства внушения	+	+	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+	+	+
<i>Гигиенические средства.</i>					
рациональный режим дня и питания.	+	+	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+	+	+
прогулки, сон	+	+	+	+	+
массаж, самомассаж(сегментальный, точечный)	+	+	+	+	+
<i>Медико-биологические средства (под наблюдением врача)</i>					
витаминация	+	+	+	+	+
физиотерапия	+	+	+	+	+
гидротерапия	+	+	+	+	+
все виды массажа	+	+	+	+	+
10. Аттестация. Контрольные испытания					
контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+	+	+
11. Участие в соревнованиях					
Вид соревнований	До 2-х лет		Свыше 2-х лет		
тренировочные	6-8		9-10		
контрольные	4-5		5-6		
основные	2-3		3-4		
Всего соревнований	12-15		17-20		

ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ

Техника безопасности образовательного процесса

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на

рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются дети, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям на занятиях, после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения - в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Требование безопасности перед началом занятий:

- перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плаванию осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивной группе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия;

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: тренер-преподаватель приходит к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход учебной группы в помещения и места проведения занятий; выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения для занятий; во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- присутствие занимающихся в помещениях для тренировок без тренера-преподавателя не разрешается;

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

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, особенно при выполнении упражнений с предметами, тренажерами, инвентарем и оборудованием.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне:

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах осуществляется врачом по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора в соответствии с утвержденным расписанием. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одну дорожку одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования техники безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале – проветрить спортивный зал;

- в раздевалке, при спортивном зале, спортивном сооружении, занимающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий необходимо принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры - тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Антидопинговые мероприятия

В рамках статьи 26 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по плаванию, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по плаванию.

Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В

современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий, и т.п.;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех спортсменов на всех занятиях и этапах подготовки. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления,

предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках, нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующее: рациональное питание, витаминизация, сауна, баня, физические упражнения с малой нагрузкой и др.

Психологические средства восстановления направлены на:

- снятие эмоционального напряжения обучающегося;
- создание благоприятной обстановки на занятиях;
- управление нервно-психическим состоянием обучающегося во время тренировок, соревновательного периода.
- убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников,
- формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки),
- рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход),
- сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия),
- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования)

Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировок.

Основные вышеперечисленные средства восстановления сгруппированы в таблицы.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 1

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
- перспективное планирование спортивной тренировки;	- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;	- культура учебного и производительного труда; - культура

<p>- научнообоснованное планирование тренировочных циклов;</p> <p>- выбор оптимальной структуры цикла;</p> <p>- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов;</p> <p>- разнообразие средств и методов физического воспитания;</p> <p>- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;</p> <p>- соблюдение принципов спортивной тренировки;</p> <p>- врачебно-педагогические наблюдения</p>	<p>-проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;</p> <p>-наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</p> <p>- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</p> <p>- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</p> <p>— регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</p> <p>— сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;</p> <p>- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</p>	<p>межличностного общения и поведения;</p> <p>- культура сексуального поведения;</p> <p>— самоуправление и самоорганизация;</p> <p>— организация режимов питания, сна, - пребывания на воздухе, двигательной активности;</p> <p>- соблюдение санитарно-гигиенических требований;</p> <p>— закалывающие процедуры;</p> <p>- преодоление вредных привычек;</p> <p>- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</p>
---	---	---

Психологические средства восстановления

Таблица 2

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
--------------	-------------------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический контроль; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция
---	---	--

Медико-биологические методы коррекции

Таблица 3

1-й уровень				
Системы физических упражнений	Питание, витамины	Режим труда и отдыха	Закаливание	Очищение организма
2-й уровень				
Физиотерапия	Фитотерапия, фармакология	Терапия	Массаж	

Электрофорез. Фонофорез. Электрофорез. Магнитотерапия. Лазаротерапия. Парафинотерапия. Аудиотерапия. Грязетерапия. УВЧ Ультрафиолетовое излучение.	Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций. Тонизирующие транквилизаторы. Противогипоксические адаптогены.	Мануальная терапия. Иглотерапия. Рефлексотерапия. Баротерапия. Цветотерапия. Аэротерапия. Гидротерапия. Биотермотерапия. Бальнеотерапия. Тейпы, анестезия, блокады.	Лечебный. Спортивный. Медицинский. Косметический (ручной, аппаратный).
---	--	--	---

Психологическая подготовка обучающихся

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика спортивных единоборств способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности.

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших спортсменов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите спортсменов концентрироваться.

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации. Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - как? Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно

эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших спортсменов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о

поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

Помогите спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы сможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего спортсмена как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спортсменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе со спортсменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.

ПЛАН
общей психологической подготовки к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения

Планом могут предусматриваться методы и решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения. В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Тренерская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям

судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований и сдаче контрольных нормативов

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть методикой построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Методическое обеспечение программы включает материалы, касающиеся теоретической и практической подготовки обучающихся. Содержание раздела «Методическое обеспечение программы» оформлено как самостоятельный раздел.

Методы и особенности отбора одаренных детей.

Одаренность - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта различная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств

(упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;
- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;
- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

- *Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.
- *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).
- *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.
- *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.
- *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.
- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и

анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

1. Педагогические методы - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей 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, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

2. 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 тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных 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 спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

4. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

Воспитательная и профориентационная работа.

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;
атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
система морального стимулирования;
система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

анкетирование обучающихся и родителей;

встречи с выдающимися спортсменами;

посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

организация чествования лучших спортсменов школы.

Профориентационные мероприятия

Освоение основ инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства:

Инструкторская практика: накопление теоретических знаний, проведение разминки, показ выполнения технических приемов игры, помощь педагогу при проведении учебных занятий, знание правил ведения и обработки технических протоколов, судейство игр, участие в организации и проведении соревнований

Судейская практика: судейская практика в ходе учебных игр (совместно с педагогом), умение вести протокол игры, судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.4. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты обучающихся в группах базового уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники плавания, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий плаванием.

Планируемые результаты обучающихся в группах углубленного уровня:

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки.

Начало учебных занятий – 1 сентября

№ п/п	Год обучения (модуль)	Объем учебных часов в год	Всего учебных недель в год	Режим работы
<i>Базовый уровень сложности программы:</i>				
1.	первый год обучения	252	42	3 занятия в неделю по 2 часа
2.	второй и третий годы обучения	378	42	2-3 занятия в неделю по 3 часа
<i>Углубленный уровень сложности программы:</i>				
3.	первый и второй годы обучения	588	42	3-4 занятия в неделю по 3 часа
4.	третий, четвертый и пятый годы обучения	840	42	4 занятия в неделю по 3-4 часа

3.2. Условия реализации программы

Основное оборудование для бассейнов:

- обогрев (климат-контроль) осуществляется при помощи теплообменников, электронагревателей, тепло-насосов. Варианты закрытых водоемов необходимо оснастить оборудованием для осушения воздуха с контролерами влажности в помещении;

- системы для очистки и стерилизации воды.

Одежда, снаряжение и материальное обеспечение спортсменов-пловцов:

- к экипировке для плавания относятся: плавки или купальник, очки для плавания. Спортивные плавки или купальник для бассейна должны обладать характеристиками, которые позволят пловцу чувствовать себя уверенно и комфортно на тренировках, они должны четко соответствовать размеру и не стеснять движений при плавании.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного Инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Уровни сложности программы			
				Базовый (этап начальной подготовки)		Углубленный (тренировочный этап-этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок экспл.	Кол-во	Срок экспл.
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1

8.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1

3.3. Формы аттестации

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - *промежуточная аттестация*, в конце пятого года обучения *углубленного* уровня – *итоговая аттестация* и проводятся в форме:

- *оценки показателей* развития физических качеств – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;
- *самоконтроля* функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля, обучающегося.

3.4. Оценочные материалы

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, результаты контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основании оценки тренера.

3.5. Аттестация. Система контроля и зачётные требования

В тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов важная роль отводится системе контроля и зачетным требованиям.

Виды контроля

В процессе тренировочной деятельности используются различные виды контроля:

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки, измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годовом) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку общей и специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка общей и специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др. *Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение

максимально возможного результата в рамках данного движения. *Спортивный результат* - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Для *этапа начальной подготовки* используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень основ техники в избранном виде спорта.

Для *тренировочного этапа* используется выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовкам по избранному виду спорта, показывающих уровень физического развития, динамику роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, уровень освоения объема тренировочных нагрузок и теоретического материала. Предоставляется возможность выполнения нормативов массовых спортивных разрядов.

Комплексный контроль важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры

подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Различные виды подготовленности спортсмена, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Педагогический контроль – оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля – повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов – перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы *базового уровня* (этап начальной подготовки) и *промежуточной аттестации*

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад

	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
--	----------------------------------	----------------------------------

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы *углубленного уровня* (тренировочном этапе - этапе спортивной специализации) *промежуточной аттестации*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства (*итоговая аттестация*)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
Координация	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

Челночный бег 3x10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Наклон вперёд.

Тест проводится в положении стоя. Коснуться пола пальцами рук, не сгибая при этом ноги в коленях.

Бросок набивного мяча, см.

Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовой угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Выкрут прямых рук вперед-назад, см.

Из положения стоя, спортсмен выпрямлен вперед, хват гимнастической палки руками, ширина которого измеряется.

Обязательная техническая программа.

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м к/пл.

Диагностика уровня здоровья

Диагностика уровня здоровья обучающихся осуществляется:

- Тренерами, совместно с медицинским работником учреждения, на основании физической подготовленности обучающихся и постановкой на учет во врачебно-физкультурном диспансере;
- самоконтроль за состоянием своего организма (обучающийся самостоятельно ведет дневник самоконтроля);
- 2 раза в год контролируется состояние здоровья, обучающегося в медицинском учреждении.

3.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей и специальной подготовкой обучающихся, технико-тактическими умениями.

Увеличение нагрузки осуществляется поэтапно, постепенно увеличивается доля специализации. В разделе программы 1-3 годов обучения материал по специализации должен даваться в пределах 20-30% в объединениях 1 и 2 года обучения, и 40-50% - в объединениях 3-го года обучения от общего объема годовой учебной нагрузки.

В процессе подготовки происходит гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма, овладение основами плавания. Особенно важно развитие способностей обучающихся для воспитания гибкости, быстроты, ловкости и успешного овладения навыками плавания, а также обучение основным приемам техники и тактическим действиям. В группы детей принимают с 7-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься плаванием. Изучение теоретического материала осуществляется в процессе проведения практических занятий: это может быть беседа, видеоматериал, демонстрация дидактического материала и др.

При разработке программы учтен принцип единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для плавания. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе пловцов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Соревновательное противостояние пловцов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только плаванию. При этом обязательным является наличие соперника. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. При организации занятий плаванием особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий, при наличии достаточного количества и качества спортивного инвентаря и оборудования. Для тренеров-преподавателей

программа является главным документом учебно-тренировочной, воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с обучающимися; для обучающихся – средством достижения спортивных результатов, физического и личностного развития, укрепления здоровья; для родителей – целью воспитания нравственной и физически здоровой личности собственного ребенка. Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в спортивной школе. Подготовка пловца от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены движением к главной цели, которая заключается в подготовке спортсменов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы юных пловцов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий.

На учебных занятиях изучаются и совершенствуются элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, обучающиеся знакомятся с новым материалом, закрепляется старый, пройденный.

Для повышения эмоциональности занятий применяются подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Воспитательные мероприятия предусматривают формирование важных личностных качеств: целеустремленность, ответственность, дисциплинированность, коллективизм и др.

Оздоровительные мероприятия позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье при одновременном использовании восстановительных и медицинских мероприятий. Для определения уровня физического развития и двигательных способностей обучающихся, программой предусматривается тестирование.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физкультурно-спортивной подготовки.

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

- создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
- разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;

- психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «соперника» и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
- методы практических упражнений:
 - а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
 - б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- визуальный контроль тренера за обучающимися уровень динамики личностного развития;
- контроль динамики развития физических качеств посредством физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики знаний.

Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.
- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.
- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание

конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных для волейбола тестов.

1. В учреждении используется в основном **очная форма** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

2. **Очно-заочно** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

3. **Дистанционно** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

4. **Форма организации образовательного процесса** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

5. Для физкультурно-спортивных учреждений характерны **педагогические технологии**, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

- **лично-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и

морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

Перечень информационного обеспечения

Методическая литература

1. Булгаков, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов [Текст] : учебное пособие / Н.Ж. Булгаков – М.: ФиС, 2006. – 114 с.
2. Волков, Н.И. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов [Текст] : методическое пособие / Н.И. Волков, В.И. Олейников, В.И. Дубровский – М.: ФиС, 2002. – 108 с.
3. Воронцов, А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов [Текст]: методические рекомендации / А.Р. Воронцов, И.В.Чеботарева, В.Р. Соломатин - М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990. – 65 с.
4. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца [Текст] : учебное пособие / С.М. Вайцеховский - М.: ФиС, 2006. – 124 с.
5. Макаренко, Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов [Текст] : методические рекомендации / Л.П. Макаренко – М.: ГЦОЛИФК, 2003. – 240 с.
6. Платонова, В.Н. Плавание [Текст] : учебно-методическое пособие / В.Н. Платонова – М.: ФиС, 2000. – 307 с.
7. Сулова, В.Л. Современная система спортивной подготовки [Текст] :/. Сулова В.Л., Сыч Б.Н. и др. - М.: ФиС, 2005. – 237 с.
8. Спортивная медицина: справочное издание /- М.: ФиС, 2009. – 438 с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» /приказ Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 . № 164.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основные термины и понятия

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

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

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

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

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

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.

При осуществлении подготовки для предпрофессиональной программы устанавливаются следующие этапы:

- ✓ этап начальной подготовки,
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Приложение 2

Планирование годичного цикла подготовки пловцов

Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки по годам обучения

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

Занятия плаванием состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

Заключительная часть занятия 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 занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плавания подведение итогов.

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном занятии) выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в

воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-е (итоговое) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

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 7-9 лет.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

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 со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего 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 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если 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 контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй

день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й и 3-й годы обучения

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах;

дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После 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, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1

Задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: передвижение шагом и бегом; ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).

2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).

3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду: «Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.

Построение, подведение итогов занятия и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

- разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятия № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть .

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы: «Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.

Занятие № 3

Задачи:

- разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить: «Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.

Занятие № 4

Задачи:

- изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

- в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользнуть дальше в положении на спине;
- то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду: «У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики».

Занятие № 5

Задачи:

- ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 занятия № 3 и упражнения 7-8 занятия № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями: «Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?».

Занятие № 6

Задачи:

- обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

- совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 занятия № 4 и упражнения 4-5 занятия № 5.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.

4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

5. То же, но на спине.

6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.

7. То же, но на спине.

8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами: «Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках.

Планирование годичного цикла в тренировочных группах по годам 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:

- 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 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.

Тренировочные нагрузки на тренировочном этапе. Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще-подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также

программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки.

1-й и 2-й годы обучения тренировочного этапа.

Учебные занятия охватывают 36 учебных недель, которые составляют макроциклы: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний (16 недель).

Основной особенностью занятий в первом макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы. Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана учебно-тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения.

Учебные занятия охватывают 36 учебных недель. Учебный год разбивается на два макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний 17 недель.

Типовые недельные микроциклы

Суммарный объем плавания за неделю для 1-го года обучения составляет примерно 6800 м.

Основные задачи:

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

Суммарный объем плавания за неделю 2, 3-го года обучения составляет примерно 8800 - 16 000 м.

Основные задачи:

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

Приложение 3

Тренировочная нагрузка пловцов

Как показывает анализ подготовки выдающихся пловцов [В.Н. Платонов, 2000], у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

Для всех пловцов тренировочных групп динамика объемов одинаковая, за исключением того, что у юношей на базовом этапе тренировка может продолжаться 5 лет (с Т-1 по Т-5), а у девушек - 4 года (с Т-1 по Т-4).

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневикиков и стайеров.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (КМ)

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	-

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть дополнительной предпрофессиональной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 12 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно препубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных 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.

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.

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.

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, скоростных 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. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 12 лет представлены в таблицах.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 12 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		с	в	ов	ов
Масса тела				с	в
ЖЕЛ				с	в
МПК				с	в
Координационные способности	с	в	в	в	с
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов
Анаэробно-гликолитические				с	в
Скоростные способности	с	с	с	с	в
Быстрота	ов	в	ов		в
Абсолютная сила	в		ов	в	
Максимальная сила				с	в
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в
Специальная силовая выносливость				с	в
Скоростно-силовые способности			с	в	ов
Сила гребковых движений			с	в	в

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Этап предварительной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, для мальчиков — 8-10 лет

Продолжительность этапа — 1-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

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

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности
мальчиков-пловцов от 8 до 12 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		с	в	ов	ов
Масса тела				с	в
ЖЕЛ				с	в
МПК				с	в
Координационные способности	с	в	в	в	с
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов
Анаэробно-гликолитические				с	в
Скоростные способности	с	с	с	с	в
Быстрота	ов	в	ов		в
Абсолютная сила	в		ов	в	
Максимальная сила				с	в
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в
Специальная силовая выносливость				с	в

Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ
Сила гребковых движений			С	В	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

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

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, вначале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет 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 внешней дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Приложение 5

Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле для групп начальной и тренировочной подготовки.

КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Наименование группы	На суше	В воде
Группы начальной подготовки:		
До 1 года	-	6
Свыше года	2	8
Тренировочные группы:		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения	3	12
3-й год обучения	3	12
4-й и 5-й год обучения	3	12-14

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Приложение 6

Основные методы и приемы психологической подготовки

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. Стержнем каждого из представленных мероприятий является

содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

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 пловца. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена 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.

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

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.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга:

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

б. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

с. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

а. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

б. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

а. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

в. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

а. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

б. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания 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 - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания 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.