

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Хелхем»
Аликовского муниципального округа Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании педагогического
совета от 27 августа 2024 г. Протокол № 01

Утверждена
Приказом директора
МАУДО «СШ «Хелхем»
№ 63/1 от 24.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

*Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям по виду спорта
и с учётом требования федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию
(Приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41 «Об утверждении федерального
стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»).*

Срок реализации: 8 лет

Составитель:
тренера – преподаватели
Сергеев В.Н.
Сорокин А. Г.
Пантерова Л. А.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание» (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Приказом Министрстваспорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г № 2106).

Программа направлена на:

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

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки пловцов, способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.1. Характеристика вида спорта - плавание

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

1.2. Структура системы многолетней подготовки.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивного резерва ДЮСШ по плаванию.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации), что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

Данная Программа рассчитана на 8 лет работы, предназначена для подготовки пловцов этапах начальной подготовки (НП) – 3 года обучения, тренировочных этапах (ТЭ) – 5 лет обучения.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – от 2 до 6 лет. Задачи подготовки следующие: 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.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники плавания, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по плаванию, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации. Тренировочный этап (свыше 4-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники плавания, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В ДЮСШ «Хелхем» данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды района по плаванию.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребенка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки пловца включает и предполагает решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;

- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы рассчитан на 52 недели: 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки 2-3 года и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Содержание материала	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки		Тренировочный				
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретические занятия	6	8	14	18	24	28	28
Общая физическая подготовка	181	250	210	250	245	280	318
Специальная физическая подготовка	62	117	146	175	218	250	281
Технико-тактическая, психологическая подготовка и медицинский контроль	60	88	124	151	209	232	262
Соревнования и зачетные тренировки Инструкторская и судейская практика	3	5	26	30	32	42	47
Кол-во часов в неделю	6	9	10	12	14	16	18
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-5	4-5	4-6	6-8	6-8	6-8
Итого часов	312	468	520	624	728	832	936

2.1. Календарный учебный график

Таблица №1

Календарный учебный график													
Год обучения	сентябрь				29.09-05.10	октябрь			27.10-02.11	ноябрь			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30
1	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
2	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
3	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
4	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
6	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	декабрь				29.12-04.01	январь			26.01-01.02	февраль			23.02-01.03
	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	
1	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
2	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П
3	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
4	П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П
5	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П
6	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	март				30.03-05.04	апрель			27.04-03.05	май			
	02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31
1	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П
2	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
3	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П	Т,П	П
4	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П	П	Т,П
5	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П
6	Т,П	П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	Т,П	П	Т,П

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Сводные данные					
Год обучения	Аудиторные Занятия (Т)	Практические занятия (П)	Промежуточная аттестация (Э)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	1	10	52
2	3	38	1	10	52
3	3	38	1	10	52
4	3	38	1	10	52
5	4	37	1	10	52
6	4	37	1	10	52

Условные обозначения к таблице № 1:

Т – П – Э – = -
теоретические практические промежуточная каникулы занятия аттестация

Продолжение таблицы №1

Календарный учебный график													
Год обучения	июнь				29.06-05.07	июль			27.07-02.08	август			
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31
1	П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
2	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
3	Т	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
4	П	Т	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
5	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=
6	Т,П	П	Э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

Продолжение №1

Сводные данные					
Год обучения	Аудиторные Занятия (Т)	Практические занятия (П)	Промежуточная аттестация (Э)	Каникулы (=)	Всего
1	3	38	1	10	52
2	3	38	1	10	52
3	3	38	1	10	52
4	3	38	1	10	52
5	4	37	1	10	52
6	4	37	1	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – П – Э – = -

теоретические практические промежуточная каникулы занятия аттестация

2.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Промежуточная аттестация	Базовый уровень, распределение по годам обучения				
			Теоретические	Практические		1-й	2-й	3-й	5-й	6-й
Общий объем часов		1 638	158	380	31	252	252	294	420	420
1.	Обязательные предметные области	750				113	117	138	189	193

1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	170				25/ 10%	25/ 10%	32/ 11%	42/ 10%	46/ 11%
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	325				50/ 20%	52/ 20%	62/ 21%	81/ 19%	80/ 19%
1.3.	Вид спорта	255				38/ 15%	40/ 16%	44/ 15%	66/ 16%	67/ 16%
2.	Вариативные предметные области	319				51	46	54	84	84
2.1.	Различные виды спорта и подвижные виды спорта	104				18/ 7%	18/ 7%	18/ 6%	25/ 6%	25/ 6%
2.2.	Специальные навыки	121				17/ 7%	15/ 6%	21/ 7%	34/ 8%	34/ 8%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	94				16/ 6%	13/ 5%	15/ 5%	25/ 6%	25/ 6%
3.	Теоретические занятия	158	158			26/ 10%	27/ 11%	29/ 10%	38/ 9%	38/ 9%
4.	Практические занятия	380		380		57/ 23%	57/ 23%	68/ 23%	101/ 24%	97/ 23%
4.1.	Тренировочные мероприятия	262				30	32	40	80	80
4.2.	Иные виды практических занятий	118				27	25	28	21	17
5.	Аттестация	31				5/ 2%	5/ 2%	5/ 2%	8/ 2%	8/ 2%
5.1.	Промежуточная аттестация	31			31	5	5	5	8	8

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Повышение уровня подготовки по плаванию в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки предоставлены в таблице. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности:

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	Первый год	15	20	7-8 лет

Базовый уровень сложности	Второй год	14	18	8-9 лет
Базовый уровень сложности	Третий год	14	18	9-11 лет
Базовый уровень сложности	Первый год	12	12	12 лет
Углубленный уровень сложности	Второй год	8-10	10	13 лет
Углубленный уровень сложности	Третий год	8	10	14 лет
Углубленный уровень сложности	Четвертый год	8	10	15 лет
Углубленный уровень сложности	Пятый год	6	8	16-17 лет

Срок обучения по программе составляет 8 лет (3 года базового уровня и 5 лет для углубленного уровня).

Таблица №2.

**Учебная нагрузка
(46 недель)**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся. Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и контроль,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере,
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- инструкторская и судейская практика.

Режим занятий.

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

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

Ожидаемые результаты реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе начальной подготовки:

Прогнозируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- выполнение юношеских разрядов по плаванию.

Этап спортивной специализации:

Прогнозируемый результат:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся детей;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся детей;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию.
- освоение теоретического раздела программы.
- выполнение спортивных разрядов по плаванию

3.2. Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного
		Модельные тренировки	опыта, повышение устойчивости
		прикидки	к соревновательному стрессу

Формы подведения итогов реализации предпрофессиональной программы по виду спорта плавание:

1. Мониторинг результатов медицинского обследования.
2. Мониторинг выступлений учащихся в соревнованиях различного ранга.
3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.
4. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- 3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в плавании. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей спортсменов-пловцов. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной бор самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и так далее. 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 пловцов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества и другое. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям плаванием и высоким спортивным достижениям.

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

3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы на занятиях по плаванию

1. Общие требования.

- 1.1. К учебно-тренировочным занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Должны неукоснительно соблюдаться установленные правила поведения.
- 1.3. Учебно-тренировочные занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя. Опоздавшие на занятия не допускаются.
- 1.4. В бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о помощи.
- 1.5. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафедру.
- 1.6. Учебно-тренировочные занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих.
- 1.7. Почувствовав усталость, надо спокойно плыть к бортику. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать себя на мелкое место.
- 1.8. Учащиеся должны внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
- 1.9. Вход в воду осуществляется с разрешения тренера-преподавателя.
- 1.10. При нырянии нельзя долго оставаться под водой.

2. Требования безопасности перед началом и после занятий по плаванию.

2.1. Перед началом занятий по плаванию следует выполнять следующие правила:

- перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 минут;
- каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;
- перед началом занятий занимающийся должен тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что даётся 10 минут;
- после занятий разрешается мыться не более 3-5 минут;
- категорически запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;
- плавать в бассейне разрешается в резиновых шапочках;

2.2. По окончании занятий по плаванию следует:

- при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений;
- выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо, вымыться в душевой;
- строго запрещается заходить в бассейн после окончания занятий.

3.4. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, как в зале, так и в бассейне.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале отсутствующих. Опоздавшие дети к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.

3. О происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях сообщать администрации ДЮСШ.

Правила проведения занятий по плаванию:

1. Тренер-преподаватель после построения запускает учащихся в раздевалки. При отсутствии тренера-преподавателя 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 решению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

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

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

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

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности.

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

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.

3.5. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые планы подготовки в зависимости от общего годового количества часов.

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 312 час

№	Разделы	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1					6
2	Общая физическая подготовка	9	12	12	18	17	13	18	12	17	17	18	18	181
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2			56
5	Соревнования и контрольные испытания	1								2				3
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		24	24	24	30	30	24	30	24	30	24	24	24	312

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 468 час

№	Разделы	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Общая физическая подготовка	15	18	18	26	25	18	26	18	26	19	19	22	250
3.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	13	14	117
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4		84
5	Соревнования и контрольные испытания	1			1			1		2				5
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		36	36	36	45	45	36	45	36	45	36	36	36	468

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 520 час

№	Разделы	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1			14
2	Общая физическая подготовка	11	13	13	21	20	12	21	11	23	13	25	27	210
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2		26
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		40	40	40	50	50	40	50	40	50	40	40	40	520

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 624 час

№	Разделы	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			18
2	Общая физическая подготовка	16	15	15	27	25	15	27	15	27	16	22	30	250
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	17	18	175
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	7		147
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		30
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		48	48	48	60	60	48	60	48	60	48	48	48	624

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 728 час

№	Разделы	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2			24

2	Общая физическая подготовка	15	16	16	23	21	16	22	16	23	16	24	37	245
3.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	218
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	17	17	17	23	23	17	23	17	23	17	11		205
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2		32
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		56	56	56	70	70	56	70	56	70	56	56	56	728

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 832 час

№	Разделы	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2			28
2	Общая физическая подготовка	16	18	18	30	28	18	30	17	30	18	18	39	280
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	250
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	18		228
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	5	5	3	5	4	5	3	3		42
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		64	64	64	80	80	64	80	64	80	64	64	64	832

План - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 936 час

№	Разделы	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
	подготовки													
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2			28
2	Общая физическая подготовка	19	21	21	32	30	20	32	20	32	21	24	46	318
3.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	25	26	281

4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	23	23	23	25	25	23	25	23	25	23	20		258
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	6	6	4	6	4	6	3	3		47
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		72	72	72	90	90	72	90	72	90	72	72	72	936

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки 1, 2-3 годов обучения. Для детей 7-12 лет.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: Укрепление здоровья; Приобретение разносторонней физической подготовленности; Овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Примерный тематический план начальной подготовки

№	Программный материал	НП 1 года (час)	НП 2-3 года (час)
1.	Теоретическая подготовка: - историю развития плавания; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий,); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; - требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	6	8
2.	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	181	250

3.	Специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.	118	201
4.	Тестирование, участие в соревнованиях: контрольно-переводные нормативы; Контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год);	3	5
5.	Медицинское обслуживание, рациональная организация всего режима дня; -рациональное питание.	4	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор перспективных детей по результатам соревнований и тестирования в группы тренировочных этапов, а дети, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта отчисляются из спортивной школы или им предоставляется возможность заниматься по общеразвивающим программам.

Программный материал для тренировочного этапа

Для подростков 13-18 лет Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; развитие скоростно-силовых возможностей; воспитание общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики.

Тематический план тренировочного этапа подготовки

№ п/п	Программный материал	ТГ 1 года (часов)	ТГ 2 года (часов)	ТГ 3 года (часов)	ТГ 4 года (часов)	ТГ 5 года (ча- сов)
----------	----------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------

1.	Теоретическая подготовка: - историю развития плавания; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; - требования к технике безопасности при занятиях плаванием; - знать систему спортивной подготовки и её общие основы; - уметь разбираться в методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, содержание круглогодичной тренировки, планирование перспективной многолетней тренировки; - анализировать спортивные и функциональные показатели; - вести дневник тренировки.	14	18	24	28	28
2.	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	210	250	245	280	318
3.	Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. -плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.	146	175	218	250	281

4.	Техническая подготовка <i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней:</i> -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло; эстафетное плавание; прикладное плавание	120	147	205	288	258
	Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании(конкретная задача каждого Восстановительные мероприятия: 1. Педагогические средства восстановления: 2. Психологические средства восстановления: 3. Медико-биологические средства восстановления:					
7.	Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участия в соревнованиях различного уровня, сдача промежуточной и итоговой аттестации.	26	30	32	42	47
8.	Медицинское обслуживание: -диспансерное обследование учащихся;	4	4	4	4	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	520	624	728	832	936

4. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по плаванию «Теоретические знания» на тренировочном этапе отведены часы на Знания

антидопинговых правил. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общей физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и могут привлекаться к судейству соревнований в группах начальной подготовки. При проведении соревнований учащиеся тренировочных групп могут выполнять функции судей на поворотах, судей на финише, быть помощниками судей по технике плавания, секретаря соревнований.

Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

6.1. Основы судейства в плавании

Соревнования по спортивному плаванию – это соревнования на скорость. При выполнении участниками существующих правил распределение мест происходит в соответствии с тем, в каком порядке участники на финише коснулись бортика.

Из всех предварительных или промежуточных заплывов и предварительных соревнований в промежуточные финалы и финалы выходят те, кто показал лучшее время.

Главный судья.

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и несет всю ответственность за проведение соревнований по плаванию.

Стартер.

Стартер вызывает участников занять стартовые места, провернет, правильно ли они заняли стартовые позиции, и дает с помощью акустического сигнала стартовую команду.

Фальстарт считается в том случае, если один или несколько участников вышли из неподвижного состояния до стартовой команды. Участники возвращаются стартером назад.

В известных случаях в воду опускается фальстартовый трос, задерживающий пловцов, если они не слышали акустического сигнала. То же самое повторяется и при втором фальстарте. Третий фальстарт считается «преждевременным» стартом, при этом участники заплыва не возвращаются обратно, и по указанию судьи на финише дисквалифицируется тот пловец, который допустил этот преждевременный старт.

При сменах в эстафете существующие правила соревнований дают возможность выигрыша времени, т.к. следующий пловец должен оторвать ноги от стартовой тумбы в тот момент, когда предыдущий касается стенки бассейна. Таким образом, пловец, сменяющий предыдущего, может заранее начать подготовительные движения и свое отталкивание совместить с касанием стенки подплывающего пловца. Преждевременная смена рассматривается судейской группой как преждевременный старт и наказывается дисквалификацией.

Хронометрист.

Хронометрист измеряет время участника соревнования на отведенной ему дорожке с момента старта, данного видимым или акустическим сигналом, до проведенного в соответствии с правилами касания пловцом стенки бассейна на финише. Все шире применяется автоматическое измерение времени. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, перед последними 100 м хронометрист дает акустический сигнал пловцу, время которого он засекает.

Судья на финише.

Судья на финише является членом группы, которая определяет порядок прихода участников к финишу, если отсутствует автоматический прибор. В случае необходимости он устанавливает, какой пловец допустил третий фальстарт, и поддерживает в этом вопросе технических судей или судей на поворотах при условии, что он может безошибочно оценить ситуацию со своего места. Руководитель этой группы – старший судья на финише.

Судья на повороте.

Судья на повороте подчиняется старшему судье на финише. Он следит за правильным выполнением поворотов на отведенных ему дорожках. В индивидуальных соревнованиях на дистанциях, превышающих 400 м, он показывает пловцам количество оставшихся отрезков.

Технические судьи.

Технические судьи непосредственно подчиняются главному судье. Они следят за правильным выполнением соответствующего стиля плавания и помогают судьям на поворотах осуществлять их функции. Если судьи на финише и поворотах, а также технические судьи замечают нарушение правил в той области, за которую они отвечают, то они немедленно должны подать главному судье письменное заявление об этом.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов

Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

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

По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершении сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

6.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств по окончании учебного года на основании утвержденного графика. Его задачами являются:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, недопущение переутомления. Для оценки текущего состояния пловца целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией сердечных сокращений. Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 метров с интенсивностью 90 % или 200 метров с интенсивностью 75 % от максимальной после стандартной разминки и отдыха. Частота сердечных сокращений измеряется пальпаторно на сонной артерии три раза по 10 секунд: сразу по окончании, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. восстановления. Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесо-

образно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 секунд после завершения упражнения.

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

Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушение координации; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

6.2 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль обучающиеся проходят в начале и в течение учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углублённое медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

6.3. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группа начальной подготовки первого года).

Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 2-го - 3-ого года в возрасте

9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

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

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

Обучающимся в тренировочных группах необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, также выполнить обязательную техническую программу. Для тренировочных групп (начальной специализации) 1 и 2-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 100 м комплексного плавания и 400 м выбранным способом (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь юношеский разряд по плаванию). Для тренировочных групп (углубленной специализации) 3-5-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 200 м комплексного плавания и 800 м вольным стилем (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь спортивный разряд по плаванию)

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не более	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст			100 м. компл. плавание 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст		

Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1 юн -III	III -II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1 юн -III	III -II	II-I
--------	--------	--------	-----------	---------	------	--------	--------	-----------	---------	------

Методика проведения контрольных тестирований

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперед, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперед – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед- назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

6. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЬЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

№ пп	Наименование	Сроки проведе- ния	Место проведения	Участ- ники (уровень)
Школьные				
1.	Первенство МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» по плаванию «Рождественские старты»	декабрь	МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»	базовый
2.	Турниры по плаванию «День стайера», «День спринтера»	февраль, май	МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»	базовый
3.	Квалификационные соревнования по плаванию	ежеме- сячно	МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»	базовый
Районные				
1.	Первенство Аликовского района по плаванию, посвященное Дню защиты детей	июнь	МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»	базовый

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
6. Зенов Б.Д. Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
10. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва «Советский спорт», 2004 г.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983г.
13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
14. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт, Ростов-на-Дону «Феникс» 2001
15. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
16. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
17. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013
17. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
18. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
19. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
20. <http://www.russwimmirg.ru> - Всероссийской федерации плавания