Департамент физической культуры и спорта
администрации города Нижнего Новгорода

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДВОРЕЦ СПОРТА «СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы: 1год

Разработчик (и) – старший инструктор-методист – Пряхина О.А.

г. Нижний Новгород
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 3
2. Учебный план 5
3. Календарный учебный график …….. 5
4. Рабочие программы учебных разделов ……... 8
4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка» 10
4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка» 10
4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка» ….. 13
4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность» …… 19
5. Оценочные материалы …… 19
5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы ……... 19
5.2. Контрольные нормативы (тесты)……. 21
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации Программы…….. 23
7. Методические материалы ……. 23
8. Воспитательная работа ……. 27
9. Психологическая подготовка …….. 28
10. Восстановительные средства и мероприятия …… 31
11. Обеспечение безопасности на занятиях …… 33
12. Врачебно-педагогический контроль …….. 34
13. Перечень информационного обеспечения Программы …… 36
Приложение 1 ……. 37
Приложение 2 ……. 38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания. На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность. Одно из следствий гидростатического давления — большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

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

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культуры и спорта;

- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в плавании.

1.2. Основные задачи:
- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основными техническими приемами по виду спорта;
- воспитание трудолюбия;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий спортом;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

1.3. Результатом освоения Программы является:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- вовлечение учащегося в спортивную среду;
- знакомство основными приемами, основами техники; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

<u>В области теории и методики физической культуры и спорта:</u>
- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

<u>В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:</u>
- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

<u>В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:</u>
- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-18 лет, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Учебно-тренировочные группы формируются по возрастам по подгруппам: младшая – 6-10 лет; средняя – 11-14 лет, старшая – 15-18 лет, соблюдая разницу в одной группе 2-3 смежных возраста и (или) в иных случаях по результатам заседания Педагогического совета.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта – 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
3	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
4	Соревновательная деятельность	4	4	4
5	Промежуточная аттестация	2	2	2
6	Самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы (6 недель)	27	27	27
Общее количество учебных часов		234	234	234

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия;
- практические занятия (общая физическая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка);
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу;
- текущий контроль, промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график занятий по группам, утвержденный распорядительным актом Учреждения (приказом директора). Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования тренерско-преподавательским составом в целях установления

более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах – 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Продолжительность учебного года: 46 недель + 6 недель (4,5 часа в неделю, 234 часа в год)

Начало учебного года – 1 сентября; окончание учебного года – 31 августа.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из которых: учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы – 46 недель и 6 недель – самостоятельная подготовка обучающихся по планам самостоятельной работы, предоставленным тренером-преподавателем, закрепленным за учебно-тренировочной группой.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября. При наличии вакантных мест после 10 сентября – производится доукомплектование групп на оставшиеся места до 10 октября.

В течение учебного года при условии образования вакантных мест в группах в течение текущего месяца проводится доукомплектование.

В целях выполнения учебного плана и соблюдения преемственности тренировочного процесса доукомплектование возможно до конца февраля текущего учебного года.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя.

Режим занятий – по утвержденному расписанию.

Перерыв между сменами – 11.00 – 12.00

Начало занятий – 08.00

Окончание занятий – 20.00

Сроки и продолжительность каникул: осенние каникулы (29 октября – 06 ноября), зимние каникулы (27 декабря – 06 января), весенние каникулы (27 марта – 02 апреля), дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля), летние каникулы (01 июля – 13 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса на периоды активного летнего отдыха обучающихся, продолжительных выходных или праздничных дней, а также на период ограничительных мероприятий (карантин) или обстоятельств непреодолимой силы тренировочные занятия проводятся в дистанционном формате под руководством тренера-преподавателя. Порядок проведения самостоятельной работы обучающихся регламентируется локальным актом Учреждения. Примерные планы самостоятельной работы тренировочных занятий для групп представлены в приложении 2.

В основу Программы по плаванию входит спортивно-оздоровительный этап (СО), реализуемый в процессе занятий в спортивно-оздоровительных группах на протяжении 1 года для конкретной возрастной категории (младший – 6-10 лет, средний – 11-14 лет, старший – 15-18 лет).

На спортивно-оздоровительном этапе производится обеспечение отбора, физической и координационной готовности обучающихся к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям для плавания). На этап зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (письменное разрешение врача) и имеющие письменное заявление от родителей (законных представителей).

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (6-10лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	Август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	159	14	16	16	16	15	15	16	15	13	14	-	9
3	Технико-тактическая подготовка	30	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (11-14 лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	Январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	155	15	15	15	14	14	15	14	16	13	15		9
3	Технико-тактическая подготовка	34	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

Календарный учебный график распределения учебных часов для групп младшего школьного возраста (15-18лет) *

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	Май	Июнь	июль	август
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	150	14	15	15	14	13	15	14	15	12	14		9
3	Технико-тактическая подготовка	39	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	-	-
4	Соревновательная деятельность	4	-	-	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-
5	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-

6	Самостоятельная подготовка по планам самостоятельной работы на период летнего отдыха	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	9
Всего		**234**	20	20	20	20	19	19	20	20	20	19	18	19

*План и количество часов в неделю утверждается ежегодно Приказом директора в соответствии с муниципальным заданием в начале учебного года, загруженностью спортивных площадок, а также ЕПС Учреждения

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая Программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания освоения техник плавания и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки пловцов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование тренировочного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит пловцу успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Тренировочный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики плавания. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими виду спорта «Плавание», общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит материалы по теории и методике плавания и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ плавания, овладения

двигательной культурой плавания и овладения отдельными техническими действиями (элементами), включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях пловец овладевает историческим опытом и элементами культуры плавания, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми приемами плавания. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности учащегося по практическим разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по плаванию и занятий по другим видам спорта. Из плавания используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру-преподавателю рекомендуется показывать имитационные упражнения – для совершенствования техники плавания, улучшения спортивных результатов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения плаванию.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Освоение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального освоения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих пловцов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать спортивные репортажи и анализы соревнований с участием известных спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Тренировочный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

№	Наименование теоретической темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей	2
2	Краткий обзор развития плавания в России и за рубежом.	1
3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки	1
4	Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
5	Основы техники плавания и методики обучения пловцов	2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	1
7	Планирование спортивной тренировки	1
8	Правила соревнований, их организация и проведение	1
ИТОГО		12
Промежуточная аттестация (тест-ответы на вопросы)		0,5

4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая и специальная физическая подготовка»

Решающую и основополагающую роль в подготовке пловцов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный

на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большое внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физики о развития обучающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка

Упражнения на суше и в воде.

Ходьба, её разновидности и бег. Упражнения для туловища и шеи; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лёжа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же и. п. поднимание прямых ног вверх, из положения лёжа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами и т. п.

Упражнения для ног: приседания; пружинящие приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинящие покачивания в выпаде и др.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, амплитудные или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Подвижные игры на воде: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, и дыхательных упражнений, различными видами бега, и передвижения в воде прыжков и метаний.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования.

Развитие выносливости

Общая, специальная (силовая, скоростная):

На суше: ходьба, все виды бега, бег по пересеченной местности, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки.

В воде: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание на задержку дыхания

Развитие специальной силы

Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

На суше: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения на блочных аппаратах с грузами начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина).

В воде: плавание с лопатками, в ластах, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами), использование блочных устройств, выполнение стартов и прыжков в воду.

Развитие быстроты

На суше: подвижные игры, бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д.;

В воде: прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.

Развитие ловкости и координации

На суше: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры.

В воде: водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

Развитие гибкости (активная, пассивная)

На суше: махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

В воде: плавание различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Общая и специальная физическая подготовка	159	155	150
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		159,5	155,5	150,5

4.3. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

Техническая подготовка

Упражнения на суше

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед-вверх из И. п. «старт пловца».

Упражнения в воде

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками. Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с «подменой», «обгоном»; плавание на «сцепление».

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 25м способами кроль на груди, на спине. Плавание в умеренном темпе на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 10м до 25м.

Эстафетное плавание по 25м способом кроль на груди, на спине с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнение для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И. п. – сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И. п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая рука вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время

поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания.

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания. В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырех ударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания. В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад (мельница).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13.Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И. п. – лежа на спине, правая вверху. Левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок. Левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шести ударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И. п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И. п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И. п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дольше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания. Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутрь с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

10. И. п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И. п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12.То же, но в сочетании с дыханием.

13.Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания. Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем – с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

18. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания. Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. – лежа. Держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

2. То же, но лежа на боку.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

4. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).

5. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания. Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх – вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три удара ногами.

8. Плавание при помощи движений руками.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения для изучения техники стартов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

2. То же, пронося руки вперед над водой.

3. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

4. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И. п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставить ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И. п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И. п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

4. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

5. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником»

1. И. п. – стоя к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди.

Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И. п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног кролем и выходом на поверхность.

Тактическая подготовка

Для 6-10 лет

Грамотное распределение силы на учебно-тренировочной и соревновательной дистанциях. Равномерное прохождение дистанции, внезапные ускорения, выбивающие противника из равномерного графика заплыва. Прохождение первой или второй половины дистанции более быстрым темпом и др.

Для 11-14 лет

Грамотное распределение силы на учебно-тренировочной и соревновательной дистанциях. Равномерное прохождение дистанции, внезапные ускорения, выбивающие противника из равномерного графика заплыва. Прохождение первой или второй половины дистанции более быстрым темпом и др.

Индивидуальная тактика пловца:

1. Результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых обучающимися). Достижение данных целей, реальных для обучающегося, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

Групповая и командная тактика:

Командная тактика находит свое отражение в плавании при проведении эстафет. Задача тренера-преподавателя состоит в определении состава эстафеты и распределения обучающихся по отдельным этапам. В состав комбинированных эстафет обычно входят сильнейшие пловцы команды в отдельных способах плавания. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления пловцов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом пловца и его результатом в эстафете).

Для 15-18 лет

Совершенствование способности распределения сил на дистанции посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (учебно-тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации;

Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности обучающегося;

Изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира;

Разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью обучающегося;

Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях.

Реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования. Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований.

№ п/п	Учебный раздел	Спортивно-оздоровительный этап		
		Группы 6-10 лет	Группы 11-14 лет	Группы 15-18 лет
1	Технико-тактическая подготовка	30	34	39
Промежуточная аттестация		0,5	0,5	0,5
ИТОГО		30,5	34,5	39,5

4.4. Рабочая программа учебного раздела «Соревновательная деятельность»

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит объяснение и показ техник, проводит объяснение и показ техник соревнований, учит находить ошибки в технике соперника, выявляет положительные и отрицательные стороны соревнований, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Соревновательная деятельность	4
Промежуточная аттестация		0,5
Итого		4,5

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы.

В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а также по окончанию освоения образовательной программы тоже проводится промежуточная аттестация.

Теоретическая подготовка сдается в виде тестирования (ответы на тестовые вопросы) в мае учебного года.

5.1. Промежуточная аттестация, ее цель, задачи, формы.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «Плавание» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации является:

- определение уровня подготовленности обучающихся по предметным областям Программы;

- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательного процесса;

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после прохождения каждого раздела.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренера-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - выполнение теста, ответы на вопросы.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность» - выполнение контрольных упражнений, тестов, нормативов, участие в соревнованиях.

№	Наименование учебного раздела	Количество часов, отводимых на промежуточную аттестацию
1	Теоретическая подготовка	0,5
2	Общая и специальная физическая подготовка	0,5
3	Технико-тактическая подготовка	0,5
4	Соревновательная деятельность	0,5
ИТОГО часов на промежуточную аттестацию		2

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Система оценок и критерии при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение каждого контрольного норматива (теста) определяется следующими оценками: положительное – «зачет», отрицательное – «не зачет». Итоговый результат прохождения аттестации определяется в протоколе оценкой уровня подготовленности обучающегося – высокий, средний, низкий. При этом:

- высокий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения более 80% контрольных нормативов (тестов);
- средний уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения 50/50% контрольных нормативов (тестов);
- низкий уровень подготовленности определяется в случае успешного выполнения менее 50% контрольных нормативов (тестов).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта. Форма справки утверждается Директором учреждения.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые учебно-методическим отделом совместно с тренерско-преподавательским составом.

Итоги проведения аттестации тренер-преподаватель обязан довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

5.2. Контрольные нормативы (тесты)

Раздел «Теоретическая подготовка» - тестирование по теоретическим темам (ответы на вопросы). Теоретические тесты представлены в Приложении 1.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки результатов освоения Программы представлены в табл.1.

Таблица 1

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)		Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 6-7 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 9,6	Не более 10,1
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 1	Не менее 3
3	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
4	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 85	Не менее 77
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с)	Не менее 11	Не менее 10
Для обучающихся в возрасте 8-9 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 7,1	Не более 7,3
2	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 5	Не менее 4
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 1	Не менее 3
4	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
5	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 108	Не менее 103
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 20	Не менее 17
Для обучающихся в возрасте 10-11 лет				
1	Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,3	Не более 6,5
2	Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)	Не более 6.20	Не более 6.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 10	Не менее 5
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 2	Не менее 3
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,7	Не более 10,1
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 128	Не менее 118
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 26	Не менее 23
Для обучающихся в возрасте 12-13 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 11,1	Не более 11,5
2	Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с)	Не более 8.30	Не более 9.10
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 12	Не менее 6

4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 3	Не менее 4
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 9,2	Не более 9,6
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 147	Не менее 132
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 31	Не менее 27
Для обучающихся в возрасте 14-15 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,7	Не более 10,8
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	Не более 10.10	Не более 12.40
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 19	Не менее 7
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 4	Не менее 5
5	Координационные навыки	Челночный бег 3*10 м (с)	Не более 8,2	Не более 9,1
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 167	Не менее 148
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 34	Не менее 31
Для обучающихся в возрасте 16-18 лет				
1	Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 9,0	Не более 10,7
2	Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)	-	Не более 12.25
		Бег на 3000 м (мин, с)	Не более 15.20	-
3	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее 25	Не менее 8
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Не менее 6	Не менее 7
6	Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места двумя ногами (см)	Не менее 192	Не менее 157
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	Не менее 35	Не менее 32

<u>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</u>

№	Контрольные упражнения, нормативы (тесты)	Мальчики	Девочки
Для обучающихся в возрасте 6-7 лет			
1	Бросок набивного мяча вперед (м)	Не менее 2,1	Не менее 1,5
Для обучающихся в возрасте 8-11 лет			
1	Бросок набивного мяча вперед (м)	Не менее 3	Не менее 2,5
2	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, хват 50 см, кол-во раз	Не менее 1	Не менее 1
Для обучающихся в возрасте 12-15 лет			
1	Бросок набивного мяча вперед (м)	Не менее 4	Не менее 3,5
2	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, хват 60 см, кол-во раз	Не менее 3	Не менее 3
Для обучающихся в возрасте 16-18 лет			
1	Бросок набивного мяча вперед (м)	Не менее 7	Не менее 5
2	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, хват 50 см, кол-во раз	Не менее 5	Не менее 5
Для всех возрастных групп			
	Плавание (вольный стиль), 6-7 лет – 25м (без учета времени), 8-18 лет - 50 м (на время)		

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль во время проведения учебного процесса
- промежуточная аттестация обучающихся.

Продолжительность одного занятия: 1,5 часа (2*45 минут, перерыв 10 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Минимальный и максимальный состав спортивно-оздоровительных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и в соответствии с единой пропускной способностью (ЕПС) спортивных площадок Учреждения.

Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовкам на конец спорт. Года
Спортивно оздоровительный этап	1 год	6	Минимум – 15 Максимум – 25	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м); наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы (весы медицинские, доска для плавания, доска информационная, колокольчик судейский, лопатки для плавания, мяч ватерпольный, поплавки-вставки для ног, пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды, свисток, секундомер, скамейки гимнастические, термометр для воды).

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая часть программы содержит тренировочный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам освоения. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и воспитательной работе, требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Программа — это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, приведены целесообразные способы организации освоения двигательных действий. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на

формирование личности с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа – 1год. Занятия проходят в спортивно - оздоровительных группах (СОГ). У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. 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 6-9-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.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Многолетняя подготовка в годичном цикле пловцов

Весь процесс подготовки на спортивно-оздоровительном этапе можно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

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

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможна более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно

психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. В спортивно – оздоровительных группах тренировку можно условно разбить на три ступени: предварительная, базовая и кондиционная тренировки.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию до 200м любым способом без остановки в зависимости от возраста учащегося: 6-7 лет - 25м, 8-10 л – 50 м, 10-12лет – 100, 12-18лет – 200м.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплывать дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционной тренировки. Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций.

Примеры типовых занятий

1-я ступень (предварительная тренировка)

Типичный пример занятия для первой недели.

На суше (15-20 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости; 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания.

В воде (20-25 мин): 1) разминка: 4*25 м в невысоком темпе; 2) 8*15 м – упражнения для закрепления техники; 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине; 4) проплывание дистанции 75м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.

На суше (20-25 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

В воде (25-30 мин): 1) разминка:2*50м в невысоком темпе; 2) 4*25м – упражнения для закрепления техники плавания с помощью одних ног; 3) 6*25м – то же, но с помощью одних рук; 4) проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

2-я ступень (базовая тренировка)

Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:

1) разминка: 200м в спокойном темпе; 2) 4*25 м – упражнения для закрепления техники 3) проплывание дистанции 200м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

Типичный пример занятия в воде (35-40 мин) в конце базовой тренировки:

1) разминка: 200 м в умеренном темпе; 2) 4*25м – упражнения для закрпления техники с помощью движения ногами; 3) 4*50м – плавание с помощью движений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 600м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100м

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Типичные примеры занятий в воде (40-50мин):

1) разминка: 400м в умеренном темпе; 2)4*50м – упражнения для закрепления техники плавания; 3) 4*25 м – плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок; 4) проплывание дистанции 1200м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900м.

1) разминка: 400м в умеренном темпе; 2) 8*50м – упражнения для закрепления техники плавания; 3) 8*25м – плавание с помощью движений ногами в быстром темпе; 3) 4*50м – плавание с помощью движений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 800м (75м свободно + 25м быстро). Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000м.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Конкретными формами воспитательной работы могут быть: встречи с известными спортсменами, беседы о жизни нашей страны и международном положении; организация самообслуживания в бассейне, спортивно-оздоровительном лагере, беседы на этические и спортивно-этические темы; диспуты; читательские конференции; торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы; проведение собраний; празднование дней рождения; посещение театров, музеев, выставок; встречи с деятелями литературы и искусства; походы в кино; экскурсии; турпоходы и др.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям спортом, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. Большая роль при этом отводится спортивным традициям, ритуалам и церемониям. В бассейне на видном месте следует разместить регулярно обновляемую информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и занимающихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, тренировочных сборах и поездке в спортивно-оздоровительный лагерь. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы,

соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них.

Необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка пловца

Одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса является психологическая подготовка, цель которой — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

Морально-волевая подготовленность

Воспитание нравственности у спортсменов является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно-тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у пловцов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Спортивная этика включает в себя соблюдение спортсменом правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена.

Мотивационная сфера спортсмена является важной стороной психологии личности. Мотивация — это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность. В основе направленности личности лежат потребности — это главный источник активности человека. Потребности — это состояние человека, создаваемое испытываемой им нуждой в том, что необходимо для его существования и развития. Потребности человека делятся на три исходные группы: биологические, социальные и духовные:

— биологические и продиктованные ими материальные потребности в пище, одежде, жилище, в технике, необходимой для материальных благ, в защите от вредных воздействий, обеспечении индивидуального и видового существования;

— социальные потребности — это потребности принадлежать к определенной социальной группе и занимать в этой группе определенное место, пользоваться вниманием и привязанностями окружающих, быть объектом их уважения и любви;

— духовные культурные) потребности — познания в самом широком смысле: познания окружающего мира, его отдельных частностей и своего места в нем, познание смысла и назначения своего существования.

Каждого человека характеризуют все три группы основных потребностей, образующих неповторимые разнообразные комбинации, причем у большинства людей преобладают социальные потребности.

На основе целей и к действиям, поступкам для достижения этих целей. Формирование мотивов осуществляется на основе соотнесения человеком своих потребностей со своими возможностями и с особенностями конкретной деятельности. Мотивы придают личностный смысл целям деятельности, поэтому активность в достижении одной и той же цели у разных людей определяется различными мотивами. Наиболее часто встречающимися мотивами в спортивной деятельности являются: моральные мотивы (долга, патриотизма, коллективизма, мотив самоутверждения, мотивы общения и социальных контактов, мотивы благополучия, познавательные мотивы и другие.

Мотивационная сфера личности спортсмена характеризуется также трудностью выбираемых целей. Трудность целей, поставленных спортсменом, определяет уровень его притязаний. При адекватном уровне притязаний спортсмен выбирает цели, соответствующие его возможностям. При завышенном уровне притязаний выбираемые цели явно превосходят возможности спортсмена, который ищет причины неудач не в себе самом, что обычно приводит к конфликтам и нежеланию работать над собой. При заниженном уровне притязаний выбираемые цели ниже возможностей спортсмена. Такие спортсмены неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели.

Мотивация спортивной деятельности — это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Применительно к процессу многолетней подготовки мотивация спортсмена должна включать осознанное желание, сформированное в виде четкой цели, высокую вероятность ее достижения при условии выполнения тренировочной работы, необходимой для повышения своих возможностей. На начальних этапах занятий плаванием у спортсменов мотивы недостаточно осознаны и преобладают такие нестойкие их формы, как влечения, желания стремления. По мере роста спортивного мастерства у пловцов начинают доминировать осознанные формы мотивов — убеждения, ценностные ориентации, чувство долга. Поэтому важной задачей тренера является формирование мотивационной основы своих учеников.

При формировании мотивационной сферы учеников тренеру необходимо учитывать следующее:

— ставить перед спортсменом многолетние перспективные цели;

— подчеркивать его более высокие возможности при реализации этапных целей и ориентировать на цели следующего этапа;

— развивать спортивное честолюбие;

— стимулировать спортсмена поощрениями;

— развивать положительные традиции команды;

— отражать в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;

— привлекать спортсменов к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;

— показывать пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;

— раскрывать связи между достижениями и направленной тренировочной работой;

— объяснять социальные функции спортивного плавания;

— развивать познавательный интерес к учебно-тренировочному процессу.

Воспитание волевых качеств. Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств

и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Специфика соревнований на дистанциях разной длины накладывает определенные требования к волевым качествам пловца. При проплывании стайерских дистанций необходима устойчивость и стабильность волевых напряжений, а на спринтерских дистанциях волевые проявления кратковременны и требуют напряженных усилий.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях. Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений — выполнением упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности — тренировка в среднегорье, плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка. Для воспитания стойкости и самообладания — тренировка при большом количестве пловцов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе — обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу.

Специальная психологическая подготовленность

Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки должен учитывать особенности темперамента пловца. Сбор информации об условиях соревнования необходим для снятия ощущения новизны обстановки, если пловец в данном бассейне стартует впервые. Это особенно важно для интровертов, так как экстраверты положительно относятся к проведению соревнований в незнакомых бассейнах. Информация о соперниках (предполагаемые результаты, варианты проплывания дистанции) позволяет продумать вероятностный ход заплыва. В процессе предварительной подготовки пловца к соревнованиям определяется целевая установка в соответствии с возможностями спортсмена. Перед соревнованием большое значение придается актуализации цели и мотивов, характерных для спортсмена.

Пловцов с высоким уровнем нейротизма целесообразно знакомить с графиком заплыва непосредственно перед стартом или не сообщать запланированный результат, акцентируя его внимание на отдельные моменты проплывания дистанции. Таких спортсменов необходимо отвлекать от предстоящих стартов (остросюжетная литература, музыка). Необходимо следить за состоянием спортсменов, и в зависимости от его изменения вносить коррективы в тактический план (индивидуализация разминки, времяпровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

Интеллектуальная подготовленность

Интеллектуальные способности являются необходимой предпосылкой роста спортивного мастерства пловцов. Существует некоторый минимальный показатель интеллектуального развития спортсмена (коэффициент интеллектуальности 110—120), ниже которого совершенствование мастерства становится затруднительным. Результаты психодиагностики высококвалифицированных пловцов говорят о большом значении интеллектуальных способностей в процессе многолетней подготовки и необходимости их включения и в состав модельных характеристик.

Интеллектуальная подготовленность отражает познавательную деятельность пловца, включающую уже приобретенный опыт и знания, а также способность к дальнейшему его

приобретению и применение на практике. В интеллектуальной подготовке спортсмена различают его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. Содержание интеллектуального образования спортсмена составляют знания мировоззренческого характера, знания основ подготовки спортсмена и спортивно-прикладные знания. Кроме специальных теоретических занятий пловцы получают спортивно-прикладные знания в процессе самой тренировки при объяснении и аргументации тренером содержания тренировочных занятий. По мере роста уровня общеобразовательной подготовки и уровня спортивных достижений происходит более углубленное изучение тем и разделов, связанных со спортивной специализацией.

Средством развития внимания пловца является деятельность, требующая волевых проявлений. В процессе работы над вниманием пловца формируется внимательность, являющаяся основой сознательной дисциплинированности при занятиях плаванием. Восприятия и ощущения являются основным источником информации пловца как о самом себе, так и об окружающей действительности. Данная информация используется пловцом для управления своим поведением, двигательными действиями. Упражнения для совершенствования специализированных восприятии "чувства воды", "чувства времени", "чувства темпа", "чувства развиваемых усилий" применяются в технической и тактической подготовке пловца. Данные упражнения способствуют появлению у пловца более точных и ясных представлений. Эффектность усвоения нового материала во многом зависит от памяти — процесса запечатления, сохранения и последующего воспроизведения изучаемого материала. В занятиях по плаванию запоминание материала идет как с использованием механической (путем многократного повторения упражнения), так и логической (выделение смысла, существенных элементов движения, их взаимосвязи) памяти. Преднамеренное запоминание требует произвольного внимания и имеет направленный характер. Так, требование ведения дневника тренировок стимулирует развитие у пловца и памяти, и внимания. В процессе занятий плаванием пловец использует различные виды памяти: двигательную (память на движения), образную (память ни представления характерна для идеомоторной тренировки), эмоциональную (память на чувства характерна для методов саморегуляции эмоционального состояния), вербальную, или словесно-логическую (память на слова, мысли является ведущей).

Следует отметить большую роль мышления в познавательной деятельности. Точность средств мышления (представлений, воображении, понятий, суждений, умозаключений), тонкий анализ и точный синтез, а также их соответствие действительности являются необходимыми условиями и предпосылками высокоразвитого интеллекта. Необходимость в мышлении возникает при решении задач, и это нужно учитывать в процессе интеллектуальной подготовки. Интеллектуальная подготовка должна включать элементы самостоятельной работы и носить проблемный характер. Выполнение домашних заданий, требующих спортивно-прикладных знаний, самостоятельное изучение отдельных вопросов тренировки, проведение судейских и инструкторских практикумов способствует усилению интеллектуальных мотивов, развития творческих возможностей пловца.

10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Освоению и быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют пассивный и активный отдых, а также специальные восстановительные мероприятия, от них же во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Пассивный отдых. Прежде всего - это ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и

трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутное занятие в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основными средствами восстановления являются педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- рациональное построение занятий, сочетание и последовательность нагрузок;
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного вида деятельности на другой;
- «компенсаторное» плавание-упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональную организацию режима дня.

Психологические средства

Психологические средства восстановления подразделяют на две группы: психолого-педагогические, применяемые тренером, и специальные средства, применяемые квалифицированным психологом.

Психолого-педагогические средства: построение отношений тренера со спортсменом с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание благоприятного психологического микроклимата в команде, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, интересный и разнообразный досуг и др.;

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

К их числу относят:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыку для релаксации.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-

биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание спортсмена можно считать рациональным, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические процедуры, некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения, и другие медицинские средства восстановления применяются по назначению врача.

К физическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитыми волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, однако будут мобилизованы в очередной тренировке.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Для этапа подготовки в группах начального обучения наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий в игровой форме. Витаминизация проводится с учетом возрастных и сезонных особенностей, количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. Рекомендуется применение процедур закаливающего характера.

11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Проводить построение и перекличку тренировочных групп перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы
3. Подавать докладную записку в учебную часть и администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения занимающихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер 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 обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий 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. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному учащемуся на 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 должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести учащегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности обучающихся. Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем в процессе занятий. Тренер-преподаватель учитывает, обобщает и анализирует данные тренировочной работы (объем и интенсивность нагрузки, систему скоростных упражнений, выступления пловца в соревнованиях, данные врачебного контроля и самоконтроля). Это помогает ему в дальнейшем более правильно планировать и более эффективно проводить тренировочные занятия.

Врачебный контроль

Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм обучающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется врачом спортивной школы. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого – оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2. Текущий контроль, его задача – оценить текущие состояния организма обучающихся, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований

Опыт подсказывает, что в физкультурной работе следует практиковать еще одну – четвертую форму контроля. Это опережающий, профилактический контроль, назначение которого – «предвидеть и подготовиться» к возможным в самостоятельном физкультурном образе жизни негативным ситуациям и случайностям.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Оперативный контроль

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

13. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.Макаренко Л.П. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983г. Издательство ГЦОЛИФКа

2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 2000г.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991г.

4. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006г.

5. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000г.

6. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб.для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996г.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/ Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2013г.

8. Всероссийский физкультурнно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/Н.В.Паршикова, В.В.Бабкин, П.А.Виноградов, В.А.Уваров/под общей ред.В.Л.Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014г.

9. Правила соревнований по плаванию.

10. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002г.

11. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Москва. Советский спорт. 2012г.

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. http://russwimming.ru – Всероссийская федерация плавания

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тестовые задания по основам теоретической подготовки по виду спорта «плавание»

1. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
а. баттерфляй; б. кроль на груди; **в. брасс;** г. кроль на спине
2. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
а. спортивное; **б. подводное;** в. синхронное; г. прыжки в воду
3.Укажите неправильное название вида плавания.
а. спортивное; **б. игровое;** в. прикладное; г. групповое
4. Какой вид плавания самый быстроходный?
а. кроль на груди; б. кроль на спине; в. баттерфляй; г. брасс
5. Перечислите в какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания.
а. согласование работы рук и ног 5.
б. движения руками 4.
в. дыхательные упражнения 2.
г. движения ногами 3.
д. положение тела в воде 1.
6. Преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособлений, регламентированное правилами соревнований называется:
а. прикладное плавание; в. оздоровительное плавание
б. синхронное плавание; **г. спортивное плавание**
7. Перечислите последователь способов плавания в комплексном плавании.
а. кроль на груди; б. кроль на спине; в. баттерфляй; г. брасс
4. 2. 1. 3.
8. При каком способе плавания на соревнования старт осуществляется из воды:
а. кроль на груди; **б. кроль на спине**; в. баттерфляй; г. брасс
9. Перечислите какие способы плавания относятся к прикладному способу плавания.
а. кроль на спине; **б. на боку**; в. брасс; г. кроль на груди; **д. брасс на спине**
10. Какие дистанции предусмотрены правилами соревнований для состязания кролем на спине?
а. 100м. б. 25м. в. 50м. **г. 200м.** д. 400м.
11. Какие дистанции предусмотрены правилами соревнований для комплексного плавания?
а. 100м**. б. 200м. в. 400м.** г. 800м.
12. Перечислите, что входит в состав закаливания организма:
а. солнечные ванны г. водные процедуры
б. лечебная физкультура д. ходьба босиком
в. воздушные ванны е. дыхательные упражнения
13. Что такое пассивное плавание?
а. положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
б. неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартовым прыжком
в. неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.
14 Какой способ плавания самый медленный?
а. кроль на груди; б. кроль на спине; в. баттерфляй; **г. брасс**
15. Закончите предложение: Плавание является неотъемлемой частью подготовки спортсменов к следующим видам спорта **синхронное плавание, триатлон.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Типовой план индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы_СОГ, группа №3_____

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития.

Реализуемая программа: дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____.
Вид спорта: плавание
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 4,5 часа
Срок реализации плана самостоятельной работы: 24.02.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, улица,гимнаст.коврик и другой перечень инвентаря необходимый для занятий
Форма реализации: индивидуальные теоретические и учебно-тренировочные занятия.

Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы

Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой	Содержание индивидуального задания/заданий	Показатели, характеризующие тренировочные нагрузки:		Организационные иметодические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности	Сроки и формы контроля
		Показатели тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.)	Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю)		
1. Теоретическая подготовка	Просмотр видео-роликов по теме: «Техника, повороты в кроле»		24.02.2023 1,5 часа	https://www.youtube.com/watch?v=Rdnc9lwUeo4 https://www.youtube.com/watch?v=85-X7TlQa4s https://www.youtube.com/watch?v=Xaj5-CzAJeo	По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией
2. Общая физическая подготовка	2.1. Бег	10 минут без остановки		Бег на улице	По расписанию занятий с фото- и видео- фиксацией
	2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс	
	2.3. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед/назад	По 1 минуте в каждую сторону		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки прямые	
	2.4.Наклоны туловища вперед	10 раз		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч ,наклоны праваю ногу-прямо-левую ногу-выпрямились	
	2.5.Махи руками	10 раз		И.п.-стойка, ноги на ширине плеч	
	2.6. Волна	3 подхода по 20 раз		И.п –опора на руки иноги,, спина прогибается вперед-назад.	
	2.7. Приседания ноги брасс	3 подхода по 30 раз		И.п –стойка, носки врозь,руки за головой, глубокий присед вниз ,спина прямая	

	2.8. Прогиб назад	3 подхода по 10 раз		И.п.- лежа на животе, руки в стрелочку за головой, подъем туловища вверх вместе с руками, носочки прижаты к полу	
3. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	3.1. Имитация гребкового движения руками при плавании кролем на груди	10 подхода по 40 раз каждой рукой, интервал отдыха между подходами – 20сек.		И.п.-стоя лицом перед зеркалом выполняется круговое вращение руками вперед в плечевом суставе с максимальным выворотом ,одна рука догоняет другую	
	3.2. Имитация гребкового движения руками при плавании кролем на спине	10 подхода по 40 раз каждой рукой, интервал отдыха между подходами – 20сек.		И.п.-стоя лицом перед зеркалом выполняется круговое вращение руками назад в плечевом суставе с максимальным выворотом ,одна рука догоняет другую	
	3.3. Имитация гребкового движения руками при плавании баттерфляем	10 подхода по 30 раз , интервал отдыха между подходами – 20сек.		И.п.-стоя лицом перед зеркалом выполняется круговое вращение одновременно обеими руками вперед в плечевом суставе	
	3.4. Имитация гребкового движения руками при плавании брасс	10 подхода по 30 раз., интервал отдыха между подходами – 20сек.		И.п.-стоя лицом перед зеркалом выполняется движение вниз и вперед одновременно обеими руками, ладошки смотрят вниз	
	3.5. Имитация движений ногами при плавании брассом	4 подхода по 2 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.-лежа на полу на животе,руки в стрелочку за головой ; движения ногами выполняются впред/назад , толкок пяточкой назад.	
	3.6. Имитация маховых движений ногами в баттерфляй	4 подхода по 2 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.-сидя на полу,опора на руки. ; маховые движения ногами выполняются вверх/вниз с небольшой амплитудой,роги работают одновременно, носочки натянуты	
	3.7. Имитация маховых движений ногами при плавании кролем на груди	4 подхода по 2 мин., интервал отдыха между подходами – 30сек.		И.п.-лежа на полу на животе,руки в стрелочку за головой ; маховые движения ногами выполняются вверх/вниз с небольшой амплитудой, носки не касаются пола, ноги прямые, носочки натянуты	

Тренер-преподаватель_____ _____.

подпись расшифровка