


Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
закрытого административно-территориального образования Солнечный

<p>«Солнечный» Директор МКОУ ДО ЛЮБИ ЗАТО Солнечный Иусаров А.П. 2015г.</p> 	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. «18» апреля 2015г.</p>
---	---

дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

ПЛАВАНИЕ

Срок реализации: 10 лет

Составитель: Шестаков Владимир Александрович
Тренер-преподаватель по плаванию

п. Солнечный Тверской обл.

2015 г.

Оглавление

Стр.	Содержание
3	1. Пояснительная записка
5	2. Нормативная часть
5	3. Методическая часть
7	4. Система контроля и зачетные требования
10	5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, МТБ
11	6. Общая физическая подготовка
13	7. Специальная физическая и техническая подготовка
17	8. Организационно методические указания
18	9. Психологическая подготовка
19	10. Тактическая подготовка
21	11. Теоретическая подготовка
22	12. Инструкторская и судейская практика
23	13. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование
24	14. Контрольно-переводные испытания
26	15. Воспитательная работа
27	16. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне
28	17. Приложения
42	18. Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием способствуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, облагают гипотензивским эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Основным документом, определяющим цели и содержание образовательной деятельности в ДЮСШ, является настоящая программа.

Целью данной программы является подготовка квалифицированных спортсменов к достижению максимальных результатов в выбранном виде для пополнения национальных сборных команд по плаванию. Программа позволяет решать следующие задачи:

- осуществлять массовое обучение плаванию детей и подростков на этой основе вести поиск даренных к классическому плаванию;
- укреплять здоровье и физическое развитие обучающихся;
- осуществлять развитие массового детского и юношеского спорта;
- осуществлять подготовку обучающихся из числа инструкторов-общественников и судей по спорту;
- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации обучения детей плаванию;
- воспитать всесторонне развитых, активных граждан общества;
- подготовить спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на Всероссийской и международной спортивной арене;
- выполнение поставленных задач ДЮСШ обеспечивают:

- систематической работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся и должным рабочим контактом врача с тренерами-преподавателями;
- повышением ответственности тренеров-преподавателей состава и общественности активная за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Реализация цели и задач обеспечивает приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования технического и тактического мастера, а также удовлетворение познавательных интересов детей.

В основу организации учебно-тренировочного процесса положены две группы принципов воспитания и обучения. Первая группа охватывает общие принципы дидактики: научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы. Вторая группа - специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочной деятельности, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Данная программа определяет стратегическую направленность в развитии плавания, дисциплины плавания и является основным документом, ориентирующим тренера на многолетнюю подготовку спортсмена от начального обучения до высшего спортивного мастерства. При её подготовке учтены практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, психологии и педагогики.

Занятия в ДЮСШ проводятся в основном как групповые уроки, а в группах спортивного совершенствования и индивидуальными занятиями. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов,

а в учебно-тренировочных группах - трёх академических часов.

Кроме учебных занятий по расписанию, обучающиеся ежедневно проводят гигиеническую гимнастику, а также выполняют индивидуальные задания преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке самостоятельно.

Учебная работа строится с учётом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со второго года обучения в начальных группах, обучающиеся ведут дневник тренировочных занятий.

Руководство ДЮСШ и тренерско-преподавательский состав систематически осуществляют контроль за успеваемостью обучающихся, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь с дирекцией учебных заведений и родителями обучающихся.

Зачисление в последующие группы (учебно-тренировочные, спортивного совершенствования) производится при наличии разряда, установленного для предшествующего года обучения и выполнения приёмных и переводных нормативов.

Для объективного управления процессом спортивной тренировки необходимо оценивать изменения функционального состояния спортсмена, развивающегося в результате тренировочных нагрузок. Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частях показателей, учёт которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки. Тесты и показатели позволяют оценивать уровень физического развития, выявляются эффективными способом контроля за ходом тренировочного процесса и ростом спортивных результатов. Они необходимы также при проведении набора и отбора в тренировочные группы.

Эта программа является модернизированной. Она составлена на основе имеющихся нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта», в которых регламентируется работа спортивных школ, государственных программ, научных исследований и с учётом многолетнего опыта работы по обучению плаванию и подготовке квалифицированных спортсменов.

Нормативная часть

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

спортивной подготовки по виду спорта плавания (Приложение № 1 Программы, согласно ФССП);

• соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавания (Приложение № 2 Программы, согласно ФССП);

• планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавания (Приложение № 3 Программы, согласно ФССП);

Методическая часть

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Разрабатывая систему подготовки своих учеников, тренер должен представлять ее в перспективном (многолетнем) плане. Такой план, составляемый на 6-12 лет, определяет основные цели, задачи, тренировочные средства и особенности их распределения по годам подготовки. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств пловца - специальной силы и специальной выносливости, - только при достижении им биологической зрелости. При планировании многолетней подготовки необходимо учитывать следующие:

- строгую ответственность за задачу, средств и методов тренировок детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;

• одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сензитивные) периоды развития детского организма.

Часть на основные разделы подготовки по годам обучения в учебном плане распределяются в соответствии с конкретными задачами и преимущественной направленностью многолетней подготовки, которая условно делится на пять этапов:

1. Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки).

Продолжительность этапа 2 года.

Учебный год охватывает 46 недель и условно разбивается на 3 этапа.

За основу планирования 1-го этапа начального обучения берётся 36-ручная программа, рассчитанная на 36 занятий:

Основу первой ступени (1-12 занятия) составляют подготовительные упражнения в воде, обучение плаванию в том числе элементарные движения руками и ногами в скользящем, учебные прыжки в воду, ОРУ на суше. Вторая ступень (13-26 занятия) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и спине. Третья ступень (27-36 занятия) посвящена совершенствованию навыков плавания в ластах, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или гребка и простых поворотов.

Новички зачисляются в группы начальной подготовки без предварительного отбора. Комплекуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Группы, проходящие программу 1-го этапа начального обучения, обновляют свой состав 2-3 раза в год. К моменту завершения учебного года группы начальной подготовки 1-го года обучения будут иметь в своем составе юных пловцов с несколько различным уровнем и стажем занятий плаванием. Это учитывается при комплектовании из числа данных пловцов групп начальной спортивной подготовки 2-го года обучения.

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора

спортивно-даренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ. В процессе подготовки юных спортсменов широко используется многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлекательная на воде. При формировании спортивной тактики тренер не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь ещё только закладываются его основы.

2. II этап предварительной базовой подготовки осуществляется на занятиях в тренировочных группах. Продолжительность его 2-3 года. Обучение и совершенствование техники плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям классическим плаванием ведут к вытеснению мальчишеского спортивного разряда, левочками 2-го разряда по классическому плаванию. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из плавания, что обеспечивает дальнейшее образование современной техникой плавания.

3. III этап специальной базовой подготовки (тренировочные группы 3-5 годов обучения).

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

4. IV этап - этап максимальной реализации индивидуальных возможностей в группах совершенствования спортивного мастерства.

Учебные группы 1-го года обучения комплектуются из обучающихся, успешно окончивших подготовку в учебно-тренировочных группах и получивших высокую оценку за показатели комплексного обследования и положительную успеваемость в общеобразовательной организации. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования и восстановление и восстановительные мероприятия. При изучении теоретического материала широко используются учебные фильмы, видеозаписи, кинограммы и т.д. Для создания активной обстановки спарринга группы комплектуются из пловцов одинаковой подготовленности и специализации.

Многолетний план предусматривает лишь наиболее общие направления, цели, задачи и пути их реализации. Значительно более подробное планирование тренировок осуществляется на каждый очередной год. В годовом плане более детально определяются задачи года, периодов тренировок, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности построения тренировки в течение года определяются этапом многолетней тренировки, календарём соревнований и объективными закономерностями развития спортивной формы. Эти факторы обуславливают количество больших пиков тренировок (макроциклов), а также их продолжительность и структуру.

В основу планирования спортивной тренировки в течение года заложена необходимость достижения максимального уровня спортивной готовности к спортивным достижениям, которая приобретает в результате подготовки на каждой новой стадии спортивного совершенствования. На основании учебно-тематического плана составляются планы годичной подготовки для каждой группы с учётом условий материальной базы. В группах спортивного совершенствования планы подготовки на год составляются индивидуальными на каждого спортсмена в зависимости от основных соревновательных дистанций и индивидуальных особенностей спортсмена. Структура учебного плана определена исходя из структуры подготовки спортсмена, которая предусматривает физическую, техническую, психологическую и теоретическую виды подготовки. Техническая и специальная физическая подготовка рассматриваются в комплексе, так как обучение и совершенствование техники ведётся в неразрывной связи с воспитанием специальных физических качеств пловца.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования и медико-восстановительные мероприятия. Условной структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Продолжительность занятия и его содержание (общая направленность, задачи, применяемые средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) зависят от возраста и подготовленности спортсменов.

Система контроля и зачетные требования

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание (Приложение № 4 Программы, согласно ФССП)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола обучающихся, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта плавание (спортивных дисциплин)

- Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта плавание, включаются в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 Программы, согласно ФССП).
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 Программы, согласно ФССП).
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 Программы, согласно ФССП).
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 Программы, согласно ФССП).
- Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к Программе, согласно ФССП).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревнования отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются ДЮСШ, на спортивные соревнования в соответствии с содержанием Программы планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к результатам реализации программы подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатам реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастера:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта плавание

- Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брас" и "баттерфляй" определяются в Программе при:
- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основные формы осуществления спортивной подготовки в летний период:

- групповые и индивидуальныe тренировки теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- мeдико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта плавание допускаются привлечение дополнительного тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с липами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, включающиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 Программы, согласно ФССП).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется ДЮСШ, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнявшим предельные программы тренировки, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или на платной основе.

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Требования к кадрам ДЮСШ ЗАТО Солнечный:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования по специальности;
- на этапе среднего профессионального образования или высшего профессионального образования по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стаж работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинский кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 Программы, согласно ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 Программы, согласно ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питания и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки 1 года обучения

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре; размыкание и смыкание; передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба

обычная, на носках, с различными положениями рук; бет на носках; чередование бета с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (примущественно на гибкость, координационную способность, расслабление).

бет в умеренном темпе до 3-5 минут.
Подвижные игры, простые эстафеты.

Группы начальной подготовки 2 года обучения

Ходьба и бет: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полу согнутых ногах с наклоненным вперед туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бет: ходьба с высоким подниманием колена и с «забрасыванием» голени назад; ходьба с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бета с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бет с различными вариантами подчета.

бет в умеренном темпе по стадиону до 1000 метров. бет на скорость на отрезках 15-30 м. бет в чередовании с ходьбой до 7 мин. (в зале) и до 10-15 мин. (на местности).
Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие поочередно в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: мажорные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенным увеличением амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясно-тазобедренном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед, мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.
Подвижные игры. Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бета, прыжков и метаний. Игра в минибаскетбол, ручная мяч.

Групповые группы

Строевые упражнения: основные строевые упражнения на месте и в движении, приемлемые для организации занимающихся; воспитание чувства темпа, ритма, координационной способности, формирования правильной осанки.
Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена, на носках, пятках; ходьба в приседе и полуприседе; сочетание ходьбы с различными движениями руками. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа назад; ходьба и бет скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

бет обычный, бет, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад; сочетание ходьбы и бета с прыжками; ритмические ходьба и бет (с подчетом преподавателя, с заданным ритм и т.д.); простейшие танцевальные шаги.
Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и в парах) с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, скакалками, резиновыми шнурами и др.). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Прокладные упражнения (беговые упражнения на местности, прыжки в длину и в

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки I года обучения

НА СУШЕ. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гробовых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходит основное движение при плавании: в горизонтальном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

В ВОДЕ. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, всплывание). Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук.

Прыжки в воду: сосоки, сяды, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брас: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брасом 200 м.

Группы начальной подготовки 2 года обучения

НА СУШЕ. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами – для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

В ВОДЕ. Упражнения для углубленного изучения техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с различными положениями рук, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание по элементам техники.

Дельфин: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем и наоборот, плавание с помощью движений ногами в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и с различными положениями рук, плавание дельфином с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по

элементам техники.

Брас: плавание с полной координацией движений ногами в различных положениях и с различными

положением рук.

Повороты: кувыркком вперед без касания стенок рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятников» с проносом одной руки по воздуху (при плавании брасом и дельфином), открытый и закрытый поворот (при плавании на спине), повороты при переходе с одного способа на другой (при комплексном плавании).

Старты: варианты техники старта с тумбочки, старт из воды (при плавании на спине), старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы волного поло, синхронного плавания, основные способы погружения под воду (ныряние на глубину до 2 м с заданием достать со дна небольшой предмет).

Примеры тренировочных заданий:

- дистанционный метод: в умеренном темпе плавание до 500 м;
- интервальный метод: 4-6 x 100 м, 3-4 x 200 м, 8-10 x 50 м с интервалом отдыха от 15-20 до 40-60 сек, в умеренном темпе;
- повторное плавание: 2-4 x 25 м, 1-2 x 50 м с повышенной скоростью и интервалом отдыха до 3-5 мин;
- переменный метод: до 500 м (110 м умеренно + 15 м быстро; 25 м быстро + 100 м свободно);
- эстафетное плавание на отрезках 10-25 м.

Тренировочные группы

НА СШФ. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Упражнения на растягивание и гибкость, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах VT-1 г.о.) до 40 мин. (в группах VT-4,5 г.о.).

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании; поворот кувыркком вперед при плавании.

Прикладное плавание: транспортровка партнёра от 25 м (VT-1,2 г.о.) до 100 м (VT-4,5 г.о.), оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах VT-4,5 г.о.).

ТТ-1 г.о.

Примеры тренировочных заданий:

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м;
- повторно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью 3-4 x 200 м с интервалом до 1 мин, 2-3 x 300-400 м с интервалом до 2 мин;
- переменное плавание: 400-600 м (85 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности);
- малointенсивный вариант интервальной тренировки: 12 x 25 м, 6-8 x 50 м с умеренной

- повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью: 4-6 x 15 м с интервалом 1-2 мин, 2 x 25 м с интервалом 2-3 мин;
- эстафетное плавание по 15-25 м.

ТТ-2 г.о.

- равномерно-дистанционный метод: продолжение с умеренной интенсивностью дистанций до 1000 м;
- повторно-дистанционный метод: 5-6 x 200 м с интервалом 30-60 сек, 3-4 x 400-500 м с интервалом 1 мин;
- переменное плавание: 600-800 м (25 м с повышенной скоростью + 75-100 м свободно, 15 м сильно + 85 м свободно);
- малointенсивный вариант интервальной тренировки: 10-12 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 15-20 сек, 6-8 x 100 м с интервалом 30 сек;
- повторное проплывание коротких отрезков: 6-8 x 15 м с соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек, 4 x 25 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-2 мин.

ТТ-3 г.о.

- равномерно-дистанционный метод: проплывание дистанций до 1500 м с умеренной скоростью;
- повторно-дистанционный метод: 6-8 x 200 м с интервалом 30-60 сек, 4-6 x 300-400 м с интервалом 1 мин, 2-3 x 600-800 м с интервалом 1-3 мин;
- переменное плавание: 800-1000 м (50 м с умеренной интенсивностью + 15 м с повышением темпа, 50 м сильно + 150 м свободно);
- малointенсивный вариант интервальной тренировки: 16 x 50 м с интервалом 10-15 сек, 10 x 100 м с интервалом 20-30 сек;
- повторный метод: 8-10 x 15-25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью и интервалом 30 – 60 сек, 4-6 x 50 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-3 мин.

УТ-4,5 г.о.

- равномерный метод: плавание с умеренной и большой интенсивностью 1500-2000 м, 3-5 x 800-1000 м с интервалом 1-5 мин;
- переменный метод: 800-1600 м (25 м сильно + 75 м свободно, 50 м сильно + 50-150 м с умеренной скоростью);
- интервальный метод: 20 x 50 м, 10-16 x 100 м, 8-10 x 200 м, 4-8 x 400 м с умеренной и большой интенсивностью и интервалом 10-45 сек;
- повторное плавание: 12-16 x 25 м, 4-8 x 50 м со старта и с поворота с соревновательной или около соревновательной скоростью и с интервалом 0,5-5 мин.

Группы совершенствования спортивного

НА СУЩЕ. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Упражнения с резиновыми амортизаторами и на тренажёрах для освоения и совершенствования отдельных элементов техники плавания, развития силы и силовой выносливости основных мышечных групп пловца: имитация рабочих движений руками и ногами всех дисциплин подводного спорта. Величина отягощений и сопротивлений, продолжительность упражнений подбираются с учётом специализации пловца по дисциплине плавания и соревновательным дистанциям, а также с учётом индивидуальных особенностей.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающих выполнение движений при плавании изобранным способом с большой амплитудой, лёгкостью и эффективностью.

Упражнения для отработки отдельных элементов техники плавания, техники выполнения стартов и поворотов (двигательной реакции, силы и быстроты отталкивания, и.п. при старте, техники вращения при поворотах и т.п.).

В ВОДЕ. Упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов. В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах, а также следующие упражнения для выбора оптимальной техники:

- плавание, варьируя движения по амплитуде, темпу, усилиям; с использованием ласт различных габаритов и жёсткости.
- Примеры тренировочных заданий для групп СС**
- дистанционное и повторно-дистанционное плавание с умеренной и большой интенсивностью:
- а) 2 x 1500 м, 3-4 x 1000 м, 3-5 x 800 м с интервалом 2-1 мин,
 - б) 1 x 3000-5000 м, 2-4 x 1500 м, 4-8 x 800 м с интервалом 2-0,5 мин;
 - непрерывное плавание 15-60 мин в умеренном и большом темпе;
 - интервальное плавание с умеренной и большой интенсивностью:
 - а) 20 x 50 м интервал 10-30 сек, 10-20 x 100 м интервал 15-40 сек, 8-12 x 200 м интервал 20-60 сек,
 - б) 6-10 x 400 м, 10-15 x 200 м, 16-20 x 100 м с интервалом отдыха 10-40 сек;
 - повторное плавание с оптимальными паузами и соревновательной или околосоревновательной скоростью:
 - а) 3-8 x 100 м, 4-10 x 50 м,
 - б) 3-6 x 400 м, 6-10 x 200 м, 6-12 x 100 м, 6-16 x 50 м;
 - проплывание основной дистанции:
 - а) с различными тактическими вариантами,
 - б) однократно или повторно с полной мобилизацией сил в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Организационно-методические указания

Обучение и совершенствование техники проводится, как в процессе тренировок по СФП, так и на специальных технических тренировках. Работа над повышением технического мастерства ведется на протяжении всей спортивной деятельности спортсмена. С первых шагов обучения следует добиваться понимания спортсменом принципов основных техники упражнений. По мере совершенствования техники объекты наблюдения и самоконтроль спортсмена должны расширяться.

Формирование движений в плавании начинается с подготавливающих упражнений по освоению с водой, упражнения на правильное дыхание в воде и изучение движений ног кролем на груди и на спине. Хороший эффект для быстрого освоения с водой даёт использование ласт. После освоения движения ног и дыхания переходят к изучению движений рук и их согласованию с движениями ног и дыханием. Наиболее эффективен следующий порядок обучения: кроль на груди и на спине (в т.ч. в ластах) разучивается параллельно с последующим включением элементов дельфина (в т.ч. в ластах) и браса.

Плавательная подготовка на этапе начальной спортивной специализации в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения является разносторонней и проводится на базе способа, в котором наиболее полно проявляется двигательная одарённость юного спортсмена (способы плавания в ластах). Освоение современной техники плавания начинается с постановки рационального гребка и хорошо обтекаемого и сравнительно высокого положения тела в воде. Развиваются специфические для плавания и плавания в ластах двигательные ощущения: чувство воды, опоры, ласты, продвижения и другие. Спортивно-техническая подготовка ведётся в единстве с развитием базовой выносливости, являющейся ведущим качеством для развития на данном этапе.

На этапе углублённой тренировки в избранном виде подводного спорта (учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения) спортивно-техническая подготовка предполагает совершенствование техники основного способа, стартов и поворотов,

повышение точности и экономичности движений. Техническая подготовка ведётся в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца. Все упражнения решают задачу повышения функциональных возможностей организма юного спортсмена.

Специальная физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования предусматривает развитие максимальной и взрывной силы, силовой выносливости, гибкости. Упражнения, величина отягощений и сопротивления, дозировка упражнений подбираются с учётом специализации. Дальнейшее совершенствование техники ведётся в единстве с развитием функциональных возможностей организма пловца. В плане технического совершенствования основное внимание уделяется улучшению и стабилизации технических навыков. Наряду с повышением продуктивности рабочих движений значительное внимание обращается на совершенствование экономичности спортивной техники. Необходимо освоить умение плавать без излишнего мышечного напряжения с оптимальной амплитудой и темпом.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достигнутых успехов необходимо добиваться высокой эффективности и надёжности («помехоустойчивости») техники плавания в условиях напряжённых тренировочных упражнений и соревнований. Работа над техникой ведётся в тесном единстве с развитием специфических качеств и способностей, обуславливающих достижение высоких результатов (общей и специальной выносливости, быстроты). На этапе сохранения достижений необходимо учесть, что спортсмены уже хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия на организм. Поэтому следует стремиться к изменению средств и методов тренировок, применению комплексных упражнений, не используя ранее, новых тренажёров и устройств, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования, значимых для его спортивной деятельности психических процессов, состояний, свойств его личности. Для детей, обучающихся плаванью, особое психологическое значение имеют двигательные образы и ощущения от соприкосновения с водой отсутствия страха передвигания в воде, формирование «чувства воды». В повседневных занятиях психологической подготовкой является создание в спортивной группе психологической атмосферы заинтересованности в работе, динамичной игровой обстановки при выполнении упражнений, забота тренера о хорошем настроении и благоприятном психическом состоянии обучающихся.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы со спортсменами в коллективной и индивидуальной форме, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

В учебно-тренировочных группах главное внимание следует уделять закреплению установок на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. подготовкой.

Основными средствами остаются психолого-педагогические методы. Форма воздействия — от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до специальных бесед (в индивидуальной и коллективной форме), направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у юного спортсмена. Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции на свойства личности, выявляющиеся доминирующими у спортсменов, таких как общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки является формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсмена. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. Поэтому в полном объеме следует использовать методы самоубеждения, самоприказов, самовнушения, проводить психологические мероприятия, направленные на снятие обоснованных страхов за состояние здоровья.

Одна из проблем психической подготовки в современной спортивной тренировке — сохранение желанной спортивной совершенствования на протяжении ряда лет подготовки. На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, содержит в себе много нового и интересного, спортсмен протессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и дилетантского застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые спортсмены прекращают тренировки или находят интерес в занятиях другим делом. Указанные проблемы во многом связаны с недостаточной эффективной психической подготовкой спортсменов. Для решения этих проблем, прежде всего тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи оптимального двитательного и интеллектуального совершенствования. Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса к занятиям является постоянная совместная работа тренера и спортсмена, привлечение спортсмена к творческому планированию и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию интереса к занятиям, но и помогает осмысливать и анализировать свои действия, а не быть лишь механическим исполнителем, и тем самым способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает: получение сведений об условиях предстоящих соревнований и основных конкурентах; определение цели выступления, составление программ действий в предстоящих соревнованиях; стимуляцию правдивых личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью; воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлению воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

В процессе психологической подготовки необходимо научиться спортсменом анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата. Недостаточная способность спортсмена оценивать нарастающее чувство тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При современном высоком уровне спортивных достижений в подводном спорте к тактической подготовке предъявляются особые требования. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и психической подготовленностью спортсмена. Эти стороны подготовленности складываются из следующих отпечатков на схему тактических действий. Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять намеченный план, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее правильные решения и действия.

Основной задачей тактического совершенствования в плавании является разработка и реализация такого варианта распределения сил на дистанции, который привели бы к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

В содержание тактической подготовки входят:

- изучение закономерностей спортивной соревновательной, факторов, обуславливающих уровень спортивной результативности;
- изучение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов техники преодоления соревновательных дистанций различной длины;
- изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира;
- изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности;
- разработка индивидуальных тактических схем преодоления дистанции, находясь в соответствии со спецификой соревновательной деятельности на данной дистанции, уровне физической, технической и психологической подготовленности спортсмена;
- обучение практическому использованию и отработка тактических приемов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях;
- разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего совершенствования.

Совершенствование тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного цикла осуществляется не одинаковым вниманием. Наиболее целесообразная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе углубленной тренировки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, — здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, имеющиеся отношения к теоретической и практической части совершенствования. Наибольший объем средств и методов тактической подготовки макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательного периодов.

Приобретение знаний в области тактики осуществляется с помощью чтения специальной литературы, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях, просмотра видеозаписей соревнований, а также в процессе практических занятий и разборов. При обучении тактике главным средством является повторное выполнение специальных-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных

действий (например, плавание с определённым изменением скорости).

Работа над совершенствованием тактики должна предусматривать:

- преимущество равномёрного прохождение дистанции;
- формирование тактики с учётом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение вариативности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований.

Практическая и теоретическая части тактической подготовки должны согласовываться в такой мере, чтобы спортсмен на каждом этапе спортивного совершенствования мог реализовывать полученные тактические знания на основе своей технической и функциональной подготовленности.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино – и видеofilьмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учётом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степени сложности изучения материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

ПЛАН

теоретической подготовки

№	Тема занятий	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
1	История развития плавания и плавания в ластах	1	1				
2	Основы спортивной техники плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов	1	1	2	2		
3	Влияние физических упражнений на организм человека			2	2		
4	Основы методики обучения технике плавания и плавания в ластах					2	2
5	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы					2	2
6	Гигиена спортсмена						6

7	Методика ведения спортивной дневников				2	
8	Правила соревнований				2	
9	Общее количество часов	4	8	18	18	

Продолжение

№	Тема занятий	УТ 3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3
10	Состояние и развитие спортивного плавания в ластах в России и за рубежом	2	1	1	1	1	1
11	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	2	1	1	1	1	1
12	Спортивная техника плавания и плавания в ластах, стартов и поворотов, передачи эстафеты	2	3	3	3	2	3
13	Основы методики обучения технике плавания и плавания в ластах	2	2	2			
14	Характеристика тренировок на этапе учебно-тренировочной работы, спортивного совершенствования и высшего мастерства	2	2	1	1	1	1
15	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	2	1	2	2	2	2
16	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде	2	2	2	1	1	1
17	Лигиона спортсмена	2	2	1			
18	Планирование тренировок, методика ведения спортивной дневников		2	1	2	1	
19	Правила, организации		1	1	1	1	1

На всех этапах обучения в процессе многолетней подготовки осуществляется отбор юных спортсменов для последующих занятий. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которые должны достигнуть обучающийся на соответствующем этапе подготовки. Для этого используются стандартные тесты, контрольно-революционные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой – помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Новички зачисляются в группы начальной подготовки без предварительного отбора при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием. Рекомендуются комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовки.

На всех этапах обучения в процессе многолетней подготовки осуществляется отбор юных спортсменов для последующих занятий. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которые должны достигнуть обучающийся на соответствующем этапе подготовки. Для этого используются стандартные тесты, контрольно-революционные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования должны быть включены пробы со специфической нагрузкой, этапные медицинские обследования для контроля за уровнем функциональной подготовленности. При применении педагогических средств восстановления должно быть уделено внимание чередованию упражнений различного характера и направленности, чтобы не вызвать перетруду. Медико-биологические средства восстановления должны включать регуляторную витаминизацию, восстановительные препараты и мероприятия. Из дополнительных средств восстановления следует применять массаж, баню. На этапе реализации максимальных достижений и их сохранения необходимо использовать психологические средства восстановления. К ним относятся аутогенная тренировка, организация культурного досуга и другие.

Методы: контроль за правильным режимом, рациональным питанием, витаминизация, восстановление следует применять медико-биологические и гигиенические средства и остатоных явлений после травм и болезней. Наряду с педагогическими методами контроля за динамикой здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, в начале и в конце учебного года необходимо проводить этапные обследования в учебно-тренировочных группах кроме углубленных медицинских обследований занятий с широким использованием игрового метода.

разнообразия средств и методов на занятиях в бассейне, мажорный тон проведения закаливания: занятия по общей физической подготовке, проведимые на открытом воздухе, наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, профилактики и неукоснительного выполнения рекомендаций врача. На данном этапе подготовки выявляется контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки физического развития и функциональной подготовленности.

Обследования. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, года занимающийся в спортивной школе проходят углубленные медицинские систематическое использование восстановительных средств. В начале и в конце учебного года повышается спортивной работоспособности является широкое и

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий учебный год. Контрольные показатели для перевода на следующую ступень обучения

на IV- V этапах подготовки включают в себя:

- Стандартные тесты в зависимости от вида и способа плавания и основных соревновательных дистанций.
- Участие в соревнованиях российского и международного уровня.
- Выполнение или подтверждение спортивного звания.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Мощные биологические раздражители, присущие соревнованиям, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимальных успехов результатов. Соревнования повышают эмоциональную насыщенность процесса подготовки, воспитывают высокие моральные и волевые качества. Поэтому уже с этапа предварительной подготовки необходимо включить в учебно-тренировочный процесс соревновательный метод и предусмотреть регулярное и систематическое участие спортсменов в соревнованиях.

Функции соревнования в современном спорте многообразны. Различают четыре уровня соревнований:

- Подготовительные. Основной целью их является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.
- Контрольные соревнования. В них проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки спортсменов.
- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.
- Основные соревнования. Главной целью участия в них является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест.

На начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Соревнования проводятся редко, специальной подготовки к ним, естественно, не бывает. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. У квалифицированных спортсменов подготовка проводится с частыми изменениями программы, проводятся обычно с интервалом в 2-3 недели. Отборочные и основные соревнования планируются не чаще 2-3 раз в течение год.

Календарь соревнований предполагает упорядоченное проведение соревнований различного масштаба. Решающее значение для планирования процесса тренировки имеют основные соревнования, к которым ведётся специальная подготовка. В зависимости от уровня мастера спорта участвыми могут быть соревнования на первенство ДЮСШ (в группах начальной подготовки), городского и областного масштаба (в группах УТ-1, 2 годов обучения), областные и российские соревнования (учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения), российские и международные соревнования (в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

В основных соревнованиях пловец выступает в течение года, как правило, 8-12 раз (стартов). Большинство же стартов принимается на дополнительных соревнованиях, пленаправленная подготовка, к которым обычно не проводится. Участие в таких стартах необходимо потому, что соревнования в силу характерных для них условий являются одной из важнейших форм подготовки пловцов и способствуют решению задач, которые не могут быть решены другими формами подготовки спортсменов.

Соревнование является не только основной формой контроля за уровнем

готовности спортсменов, но и незаменимым фактором роста спортивной мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к выступлению и соответственно соревновательной борьбы являются мощным фактором мобилизации имеющегося функционального потенциала спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитание психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

Планируя соревновательную практику, необходимо руководствоваться рядом положений.

- Соревнования должны тщательно подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности строго соответствовать задачам и особенностям построения многолетней подготовки.
- Привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач.
- Необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы способствовать наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полностью раскрытию возможностей спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.
- Программа соревнований, составы участников должны обеспечивать атмосферу жесткой конкуренции, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов спортсмена

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание является процессом целенаправленным, плановым, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юного спортсмена. Общим критерием уровня воспитанности человека является его активное участие в деятельности общества. Этот общий критерий конкретизируется по видам воспитания и включает:

- нравственную воспитанность;
- эстетическую воспитанность (умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в спорте и в жизни);
- трудовую воспитанность (трудолюбивая активность и высокая сознательность при выполнении любой работы, стремление сделать результаты своего труда достоянием общества, эффективность и качество выполняемой работы).

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитание гармонично и всесторонне развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях детско-юношеской спортивной школы эта цель детализируется и решается следующие задачи:

- воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели;
- интеллектуальное (умственное) воспитание: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности и взаимоотношений с товарищами.

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать формированию у учащейся сознательного, творческого отношения к занятиям и труду, высокой организации и требовательности к себе, бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, спортивной форме.

Воспитательная работа через спорт должна способствовать подготовке юного

спортсмена к жизни: формировать черты и свойства личности, необходимые для дальнейшей сознательной жизни в обществе. Подготовка к жизни юных пловцов формируется по мере взросления, осознавая себя как часть общества и соответственно планируя свое место среди других людей после окончания спортивной карьеры. Значительная роль в этом процессе жизненной ориентации принадлежит тренеру.

10. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только при наличии у

занимающегося медицинское допуска и отсутствия противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей ретрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествии всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
 5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через ретрацию.
 6. Тренер обеспечивает организованый выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
 7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
 8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
 9. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
10. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
11. Учебные группы занимаются под руководством тренера в определенной части бассейна.
12. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
13. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
14. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Приложение № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	12	4-7

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

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7	5-12

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
--	-------	-----	-----	-----	-----

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

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

Условные обозначения:

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

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		
Количество часов в неделю	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

						спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-			-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-		До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**Перечень
тренировочных сборов**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы

						лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-		-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-		До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2
13.	Тренажёр для отработки гребка всех стилей плавания VASA PRO 1101	штук	2
14.	Тренажёр для пловцов васа ЕККОМЕТЕР	штук	1
15.	Тренажёр для отработки гребка STRECHSORJZ	штук	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Эксперспектива, 1998г.
3. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература, 1997г.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. Изд. 2006-2010г.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
6. Матвеев Л.Л. Теория и методика физической культуры для инструкторов физической культуры. - М., 1991, - С.543
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 11с. - (Методика)
8. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 176с.
9. Образовательная детская спортивная программа, Москва, 2003г.
10. Основы спортивного плавания. М., Физкультура и спорт, 1971г.
11. Парфёнов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., Физкультура и спорт, 1979г.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. М., 1993г.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Головное издательство издательского объединения «Высшая школа», 1984г.
14. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт, 1990г.
15. Правила международной федерации плавания Fina.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003г.
17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
18. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (04 декабря 2007 г.)

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Администрация-территориального образования Солнечный

<p>«Твержделно» Директор МКОВ ЛО ПО СПИ ЗАТО Солнечный Гусаров А.П. «<i>Гусаров</i>» 2015г.</p> 	<p>«Сотласовано» Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. «<i>Иванов</i>» 2015г.</p>
---	---

дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта

ПЛАВАНИЕ

Срок реализации: 1 год

Составитель: Плестаков Владимир Александрович
Тренер-преподаватель по плаванию

п. Солнечный Тверской обл.

2015 г.

ПОСНИТЕЛЫА ЗАПСКА

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно – оздоровительные группы создаются при обучении в дополнительном образовании детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейшего занятия плаванием.

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

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном пике, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации методико-педагогического и психологического контроля и управления.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	150
3.	Специальная физическая подготовка	64
4.	Техническая подготовка	42

в ДЮСШ отделения плавания

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальное количество часов в неделю	Максимальное количество часов в неделю	Период	Спортивно-оздоровительный
Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года	Год-обучения	6	15	7	Средние нормативы по ОФП, СФП
	(часов)				276

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

В настоящее время программа выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО). Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-18 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревнованиям только по личному желанию.

1. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом плывцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	Этап спортивной подготовки	
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	
Техническая подготовка (%)	18 - 22	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ.

5. Участие в соревнованиях	По календарному плану
6. Приемные и переводные испытания	4
7. Медицинское обследование	4
8. Общее количество часов	276

Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Равновесие										

2.1. Программный материал занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствии с формой занимающихся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Физическая культура как средство воспитания трудящихся, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плаванья в России и за рубежом

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заботливый при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

5. Изучена ли osoba. Правила пользования спортивным оборудованием,

инвентарем.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировок занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировок занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяются упражнения физической подготовки плеча раздвигается на обшю (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие основные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 1 л (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;

- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;

- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;

- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения:

плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с поддержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, прием спасания тонущих, подвижные игры в воде, аква polo.

СФП

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

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.

2. Развитие специфических свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значительной мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующей в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении траекторий движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

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

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих заданному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.

2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400 м.

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

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

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухдвухрукий кроль, выше, чем копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев не целесообразно.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетьми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца является его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленяких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих одинаковые результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость развивается при помощи средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимым предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводится с применением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость развивается и поддерживается проплыванием с маленякой мощностью дистанции 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца проявляются в виде быстрых выполнения частей техники, быстрых реакций и быстрых выполнения цикла движений пловца. Быстрая выполнения движений пловцом проявляется при движениях рук по воздуху и во время выталкивания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфинном, при подтягивании ног и движениях рук вперед во время плавания кролем. Быстрая реакция проявляется при выполнении старта под команду. Быстрая реакция пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимальным быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфинном, брассом. Быстрая реакция на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений плывца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавание с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения плывцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения плывцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости плывца

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

Упрутость плывца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брасом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости плывца являются упражнения с наибольшим амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики плывца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплексы специальной гимнастики плывца, составленные с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

В воде упругость плывца развивается и поддерживается различными методами с упором на выполнение определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Критериями технической подготовки являются, в частности, объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеем спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техникой движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовку. В основе общей технической подготовки лежат по координационным способностям, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовка пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнением по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивного плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение усилий гребок и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубокого и ритмичного дыхания.

Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особые тренажеры, направляемыми на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов широко применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практических горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранив сопротивление в пояснице и сгибании ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брасом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубокий и ритмичный выдох, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанции.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- относительно быстрого начала дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным

началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать вышедший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленной тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом *деятельной конкуренции* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результатов. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточен по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится зади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрывать будет маловероятным.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровня, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседа, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

2.2. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданской ответственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловца должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее мезико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может превратить в жизнь самые заветные желания. 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.

2.3. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Педагогические:

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

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активации дыхания и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические:

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

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства

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

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические средства:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплексных комплексов, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимальные возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

- Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:
- общеподготовительные упражнения;
 - специально подготовительные упражнения;
 - избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- Общеподготовительные: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические: метод строго регламентированного упражнения; метод направленный на освоение спортивной техники; метод направленный на воспитание физических качеств; игровой метод; соревновательный метод.

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

СОТ

Тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентирясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

1-я ступень (предварительная тренировка)
Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановок.

Основные задачи 1-й ступени:

1. Уметь проплывать дистанцию 200 м;

3-я ступень (кандидатская тренировка)

- ✓ Плавательные упражнения;
 - ✓ Плавание избранным способом, дистанция 25-150 м;
 - ✓ Плавание с помощью движущейся доски (или с одним ру-ками) для совершенствования техники плавания, дистанция 25-50 м;
 - ✓ Второе проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанция 25-75 м.
- Основные тренировочные средства в воде:
- ✓ Имитационные упражнения пловца на суше.
 - ✓ Комплекс специальных и общеразвивающих упражнений;
 - ✓ Различные виды ходьбы и бега;
- Основные тренировочные средства на суше:
- 4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.
 - 3. Владеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
 - 2. Совершенствовать технику плавания;
4. Изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.
5. Ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения доплывающего способа плавания на суше;
6. Совершенствовать технику плавания;
7. Выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
8. Основные задачи базовой тренировки:
9. Начальный уровень подготовленности – умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки.

2-я ступень (базовая тренировка)

- ✓ Плавание избранным способом, дистанция 25-150 м;
 - ✓ Плавание с помощью движущейся доски (или крутом), дистанция 25-50 м;
 - ✓ Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанция 25-50 м;
 - ✓ Второе проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанция 25-75 м.
- Основные тренировочные средства в воде:
- Дыхательные упражнения;

Основные тренировочные средства в воде:

- ✓ Дыхательные упражнения;
 - ✓ Плавание избранным способом, дистанция 25-150 м;
 - ✓ Плавание с помощью движущейся доски (или с одним ру-ками) для совершенствования техники плавания, дистанция 25-100 м;
 - ✓ Второе проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанция 25-150 м;
 - ✓ Дыхательные упражнения.
- Основные тренировочные средства в воде:
- ✓ Имитационные упражнения пловца на суше.
 - ✓ Комплекс специальных и общеразвивающих упражнений;
 - ✓ Различные виды ходьбы и бега;
- Основные тренировочные средства на суше:
- 4. Ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.
 - 3. Владеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
 - 2. Совершенствовать технику плавания;

Начальный уровень подготовки – умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остатков.

Основные задачи 3-й ступени:

1. Регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

2. Постепенно повышать уровень физической подготовленности;

3. Совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

4. 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 в сумме составляют не более 2%.

Безусловно методы тренировки – дистанционный равномерный и попеременный.

Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для

учебно-тренировочных групп. В занятиях рекомендуется включать развлекательные на

воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

3.3. Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на достижение высоких

результатов необходимо:

✓ Плавательный бассейн 10, 25 м;

✓ Доски для плавания;

✓ Тренажерный зал;

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза

в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и

технической подготовленности один раз в год (март-апрель).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение

требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка:

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого

пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до

положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного

выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват

рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой

- (Динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.
- Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Крутятся минутами*
- 3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).
- И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется голком обеими ногами с махом рук.
- Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Крутятся минутами*
- 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).
- И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сеть, локтями коснуться коленей, лечь.
- Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.
- 5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).
- И.П. – скакалка зади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Крутятся минутами*
- 6) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)
- Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегуние не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Крутятся минутами*
- 7) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).
- Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Крутятся минутами*

время.

- Подвижность в плечевых суставах («выкруты»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавающая) подготовленность

- Отталкивание (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интервальная экспертная оценка включает в себя оценку чувствата воды при

примыивании дистанций, особенностей телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и ретистрацией количества гребков и частоты пудса.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачбно-физикультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. - 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 11с. - (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.