

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята

на заседании

педагогического совета

от.18.06.18 г. (протокол № 07)

Утверждена

приказом № 122 от 27.08.2018

МБОУ ДО «Кировская ДЮСШ»

Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта
«П Л А В А Н И Е»

Срок реализации образовательной программы 8 лет
Возраст, проходящих подготовку – с 7 лет

Разработчик: ПЕТРУХИНА А.И.,
тренер-преподаватель
первой категории

Рецензенты: Кандидат педагогических наук Панова Н.В.
Зам. директора по УВР Яковлева Н.И.

г. Кировск
2018г.

Оглавление

Содержание	Стр.
1. Пояснительная записка	3-6
2. Учебный план	6-9
3. Методическая часть	9-25
- Общая физическая подготовка	9-11
- Специальная физическая и техническая подготовка	11-16
- Психологическая подготовка	16-19
- Тактическая подготовка	19-20
- Теоретическая подготовка	20-22
- Инструкторская и судейская практика	22-24
- Участие в соревнованиях	24-25
- Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	25-26
- Объём максимальных нагрузок	26-27
4. Система контроля и зачётные требования	27-29
5. Восстановительные мероприятия	29
6. Воспитательная работа	29-30
7. Приложения	31-43
8. Литература	44
9. Календарный учебный график	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждённому приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164; Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Спортивное плавание – это, прежде всего борьба за скорость в преодолении определённых дистанций. Для этого необходимо овладеть такой техникой плавания, которая позволяет показывать наивысшую скорость и в тоже время экономно расходовать силы.

Дисциплины в спортивном плавании включают в себя дистанции по стилям, по которым проводятся официальные соревнования, они представлены в Единой Всероссийской спортивной классификации, утверждаемые на четыре года - Олимпийский цикл.

Вольный стиль: 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м;

Кроль на спине: 50м, 100м, 200м;

Брасс: 50м, 100м, 200м;

Баттерфляй: 50м, 100м, 200м;

Комплексное плавание (представлены все стили плавания в определённой последовательности - баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди): 100м, 200м, 400м;

Эстафетное плавание: 4x100 вольный стиль, 4x200 вольный стиль, 4x100 комбинированно (кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди).

Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух

средах: на «суше» и на «воде».

Учебное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, ловкости).

Учебное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

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 разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными 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.

Цель этой программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Профессиональное самоопределение;
- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Программа позволяет решать следующие задачи:

- осуществлять массовое обучение плаванию детей и подростков и на этой основе вести поиск одаренных к классическому плаванию;
- укреплять здоровье и физическое развитие обучающихся;
- осуществлять развитие массового детского и юношеского спорта;
- осуществлять подготовку из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- воспитать всесторонне развитых, активных граждан общества;

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. Другая 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.

Занятия в ДЮСШ проводятся в основном как групповые уроки, а в группах спортивного совершенствования и индивидуальные занятия. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах - трёх часов, в группах спортивного совершенствования – 4-х часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по **индивидуальным планам** спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Учебная работа строится с учётом режима дня, занятости в учебных заведениях.

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы и оптимальное количество обучающихся на этапах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	7	14-16
	Свыше года	8	12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация 2 года	9	10-12
	Углублённая специализация 3 года	11	8-10

Приём на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в

области физической культуры и спорта при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием. Группы комплектуются детьми примерно равного уровня подготовленности.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	НП		УТ				
	1	2-3	1	2	3	4	5
Теория	12	15	26	26	37	37	42
Практика							
Общая физическая подготовка	112	126	136	136	230	230	200
Другие виды спорта	12	25	48	48	58	58	58
Избранный вид спорта							
Специальная физическая подготовка	70	90	168	168	250	250	280
Технико-тактическая подготовка	40	60	138	138	195	195	195
Участие в соревнованиях		10	14	14	30	30	30
Другие виды спорта	В процессе занятий подвижные игры и другие виды спорта						
Контрольные упражнения	6	10	22	22	28	28	28
Часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов	252	336	552	552	828	828	828

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теория	5	5	5-19	5-10
Общая физическая подготовка (%)	30-35	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	30-35	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Самостоятельная работа	-	-	-	-

При планировании многолетней подготовки необходимо учитывалось следующее:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом биологического возраста обучающихся;
- неуклонное возрастание объёмов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

Часы 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 четыре этапа:

1. Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки). Продолжительность этапа 2-3 года.

Учебный год охватывает 42 недели и условно разбивается на 3 этапа.

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

Основу первой ступени (1-12 занятия) составляют подготовительные

упражнения в воде, обучение плаванию в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, 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 том числе в ластах), изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

Период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно-одаренных 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, развлечения 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 года.

Обучение и совершенствование техники плавания, формирование устойчивого интереса к занятиям классическим плаванием ведут к выполнению мальчиками 3-го спортивного разряда, девочками 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 в дальнейшем образование современной техники 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 этапа спортивной подготовки 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 восстановительные мероприятия. При изучении теоретического материала широко используются учебные фильмы, видеозаписи, и т.д. Для создания активного 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 тренировки осуществляется на каждый очередной год. В годовом плане более детально определяются задачи года, периодов тренировки, 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 циклов тренировки (макроциклов), а также их продолжительность и структуру.

В основу планирования спортивной тренировки в течение года заложена необходимость достижения максимального уровня спортивных результатов. Это возможно при наличии спортивной формы – состояния оптимальной готовности к спортивным достижениям, которая приобретается в результате подготовки на каждой новой стадии спортивного совершенствования. На основании учебно-тематического плана составляются планы годичной подготовки для каждой группы с учетом условий материальной базы. В группах спортивного совершенствования планы подготовки на год составляются индивидуально на каждого спортсмена в зависимости от основных соревновательных дистанций и индивидуальных особенностей спортсмена.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования и медико-восстановительные мероприятия. Главной 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.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого этапа обучения и при переходе на этап. Проводится промежуточная аттестация в форме тестирования (контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке).

Итоговая аттестация проводится после освоения программы в целом.

Методическая часть

Содержание программы по предметным областям

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки 1 года обучения

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и в колонну; расчёт 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; бег на носках; чередование бега с ходьбой.

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

Бег в умеренном темпе до 3-5 минут.

Подвижные игры, простые эстафеты.

Группы начальной подготовки 2 года обучения

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Бег в умеренном темпе по стадиону до 1000 метров. Бег на скорость на отрезках 15-30 м. Бег 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 покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

Подвижные игры. Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний. Игра в минибаскетбол, ручной мяч.

Группы учебно-тренировочного этапа

Строевые упражнения: основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся; воспитание чувства темпа, ритма, координированности, формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках; ходьба в приседе и полуприседе; сочетание ходьбы с различными движениями руками. Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени или забрасывая голени назад; сочетание ходьбы и бега с прыжками; ритмические ходьба и бег (с подсчётом преподавателя, с коллективным подсчётом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.); простейшие танцевальные шаги.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и в парах) и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, скакалками, резиновыми шнурами и др.). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прикладные упражнения (беговые упражнения на местности, прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия; метания мяча; переноска партнёра, лазание по канату, гимнастической стенке).

Беговые легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры на местности, в зале, на воде, эстафеты.

Бег в умеренном темпе от 2 км (в группах УТ-1 г.о.) до 7 км (в группах УТ-4,5 г.о.), повторное пробегание отрезков 30-60 м. Бег на местности в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Организационно-методические указания

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваиваются в возрасте 6-12 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на

занятиях повышенную эмоциональность, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий, метод поощрения. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких физических качеств, как общая выносливость, гибкость, быстрота движений. Преобладающим методом учебных занятий на суше должны быть подвижные игры.

На занятиях в учебно-тренировочных группах спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Работа строится на базе широкого использования игрового и соревновательного методов, глубоких положительных эмоций, разнообразия средств и форм учебно-тренировочных занятий.

На этапе спортивного совершенствования общая физическая подготовка занимает особо важное место. Её используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха. Форма занятий по общей физической подготовке групповая и по возможности на открытом воздухе.

Используемые средства и методы тренировки должны быть ориентированы на постоянное развитие врожденных, биологически обусловленных возможностей юных спортсменов. При недостаточном развитии эти скрытые возможности могут не проявиться в полной мере, при чрезмерных нагрузках можно преждевременно исчерпать врожденные задатки одаренности и к периоду наивысшего расцвета спортивного таланта организм спортсмена будет генетически истощенным.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки 1 года обучения.

НА СУШЕ. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, 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, упражнения с всплыванием. Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, 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.

Брасс: 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, брассом 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 углублённого 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 и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений 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 одними ногами в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и с различным положением рук, плавание дельфином с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание брассом на

спине, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях и с различным положением рук.

Повороты: кувырком вперед без касания стенки рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху (при плавании брассом 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 водного 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.

Учебно-тренировочные группы

НА СУШЕ. 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 УТ-1 г.о.) до 40 мин. (в группах УТ-4,5 г.о.).

В ВОДЕ. Упражнения для освоения спортивной техники.

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

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

Примеры тренировочных заданий:

ТГ-1 г.о.

- 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);
- малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12 x 25 м, 6-8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 30 сек, 5 x 100 м с интервалом 30-60 сек;
- 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.

ТГ-2 г.о.

- равномерно-дистанционный метод: преодоление 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);
- малоинтенсивный 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.

ТГ-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);
- малоинтенсивный 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.

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 принципиальных основ техники упражнения. По мере совершенствования техники объекты наблюдения и самоконтроль спортсмена должны расширяться.

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

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, 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 сопротивлений, 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 достижений 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 тренировки, применению комплексов упражнений, не использовавшихся 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 плаванию, особое психологическое значение имеют двигательные образы и ощущения от соприкосновения с водой отсутствие страха передвигания в воде, формирование «чувства воды». В повседневных занятиях постоянной задачей психологической подготовки 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 группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, создание комплексной установки на обучение в спортивной школе, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. На этом этапе психологическая подготовка не выделена в отдельный раздел и проводится параллельно с теоретической и физической подготовкой.

В учебно-тренировочных группах главное внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. 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 – для воздействия на свойства личности, являющиеся 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 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, значимые 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 необоснованных страхов за состояние здоровья.

Одна из проблем психической подготовки в современной спортивной тренировке – сохранение желания спортсмена к постоянному совершенствованию на протяжении ряда лет подготовки. На этапе начальной

подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, содержит в себе много нового и интересного, спортсмен прогрессирует 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 длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые спортсмены прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другим делом. Указанные проблемы во многом связаны с недостаточно 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 осязаемого двигательного 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 программы действий в предстоящих соревнованиях; стимуляцию правильных 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 научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства 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 подготовленности предъявляются особые требования.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и психической подготовленностью спортсмена. Эти стороны подготовленности накладывают существенный отпечаток 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 приводил бы к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

В содержание тактической подготовки входят:

- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов;
- 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, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной деятельности на данной дистанции, уровнем физической, технической и психологической подготовленности спортсмена;
- обучение практическому использованию и отработка тактических приёмов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях,
- разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Совершенствованию тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла уделяется не одинаковое внимание. Наиболее целеустремленная 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 узловыe компоненты тактического мастерства. На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, – здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, имеющие отношение к теоретической и практической части совершенствования. Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период.

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 специально-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 равномерного прохождения дистанций;
- формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение вариабельности 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 обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

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

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

**ПЛАН
теоретической подготовки**

№	Тема занятий	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТГ-3-5
1.	История развития плавания			1	1	1
2.	Основы спортивной техники плавания, стартов и поворотов		1	1	1	1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека		2	1	1	1
4.	Основы методики обучения технике плавания и плавания в ластах	1	1	1	1	1
5.	Характеристика тренировки на этапе учебно-тренировочной работы				2	3
6.	Гигиена спортсмена	2	1	2	1	1
7.	Методика ведения спортивных дневников		1	2	1	1
8.	Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом			1	1	1
9.	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций			1	2	2
10.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1	1	1	2	1
11.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде		1	1	1	1
12.	Правила, организация и проведение соревнований				1	2
	Общее количество часов	4	8	12	14	16

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается в учебно-тренировочных группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В учебно-тренировочных группах 1 года обучения обучающиеся должны овладеть терминологией плавания и плавания в ластах сдачи рапорта, проведения строевых порядковых упражнений. На каждое занятие

назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий.

На втором году обучения в учебно-тренировочной группе необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике их выполнения. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

На третьем году обучения обучающиеся шире привлекаются в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своих и других группах.

В учебно-тренировочных группах 4 и 5 годов обучения обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, знать и уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам. Обучающиеся в группах СС должны уметь составлять комплексы упражнений для совершенствования техники. По судейской практике обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований, обязанности судей, уметь составлять положение о соревнованиях и привлекаться к судейству городских и областных соревнований.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

соревнованиях.

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 побед 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 подготовительные соревнования, с часто изменяющейся программой, проводятся обычно с интервалом в 2-3 недели. Отборочные и основные соревнования планируются не чаще 2-3 раз в течение год.

Календарь соревнований составляется на календарный год. Решающее значение для планирования процесса тренировки имеют основные соревнования, к которым ведётся специальная подготовка. В зависимости от уровня мастерства спортсменов главные соревнования на первенство ДЮСШ (в группах начальной подготовки), районного и областного масштаба (в группах УТ-1,2 годов обучения), областные и российские соревнования (учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения).

Соревнование является не только основной формой контроля за уровнем готовности спортсменов, но и незаменимым фактором роста спортивного мастерства. Специфические особенности непосредственной подготовки к выступлениям и собственно соревновательной борьбы являются мощным фактором мобилизации имеющегося функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

При планировании соревновательной практики учитывается следующее:

- Соревнования тщательно подбираются таким образом, чтобы по направленности и степени трудности строго соответствовать задачам и особенностям построения многолетней подготовки.

- К соревновательной деятельности привлекаются спортсмены физически, технико-тактически и психически способные к решению поставленных

задач.

- Соотношение соревновательной и тренировочной практики способствует наиболее эффективному осуществлению процесса подготовки и возможно более полному раскрытию возможностей спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.

- Программа соревнований, составы участников должны обеспечивать атмосферу жесткой конкуренции, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов спортсмена

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по установленному порядку. 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 регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
 - Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
 - Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
 - Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
 - Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
5. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
6. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
7. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
8. Нырание 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.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
10. 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.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Недель в году	42	42	46	46
Общее количество часов в год	252	336	552	828
Общее количество тренировок в год	126	168	276	276

Система контроля и зачетные требования

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, которых должен достигнуть обучающийся на соответствующем этапе подготовки. Для этого используются стандартные тесты, контрольно-переводные 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.

На всех последующих годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, функциональной, тактической и теоретической подготовленностью спортсмена. Изучение динамики изменения возможностей пловца в течение более или менее длительных периодов и этапов подготовки и выяснение на этой основе сильных и слабых сторон его подготовленности в значительной мере определяет планирование и организацию тренировочного процесса.

Промежуточные контрольные испытания проводятся в конце учебного года и на основании этих результатов комплектуются группы на следующий учебный год.

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

Критериями оценки для занимающихся на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, участие в соревнованиях уровня, выполнение или подтверждение спортивного звания.

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 согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляется ДЮСШ, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и

положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Результатом освоения 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, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация у обучающихся проводится в группах начальной подготовки 2-3 годов обучения при переводе на учебно-тренировочный этап. Аттестация проводится в мае. Итоговая аттестация проводится после освоения программы.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата

	более 60см)	не более 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	Обязательная техническая программа*

* Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м комплексное плавание.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. В начале и в конце учебного года занимающиеся в спортивной школе проходят медицинские обследования (по договору в ГБУЗ ЛО «Кировская РБ»). Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. На данном этапе подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, профилактики и закаливания: занятия по общей физической подготовке, проводимые на открытом воздухе, разнообразие средств и методов на занятиях в бассейне, мажорный тон проведения занятий с широким использованием игрового метода.

В учебно-тренировочных группах кроме углублённых медицинских обследований в начале и в конце учебного года необходимо проводить этапные обследования для контроля за динамикой здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм и болезней. Наряду с педагогическими методами восстановления следует применять медико-биологические и гигиенические средства и методы: контроль за правильным режимом, рациональным питанием, витаминизация, закаливание.

Из дополнительных средств восстановления применяется массаж, сауна.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, 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 (трудовая активность и высокая сознательность при выполнении любой работы, стремление сделать результаты своего труда достоянием общества, эффективность и качество выполненной 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 решает следующие задачи:

- воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, 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 учащихся 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, осознания себя как части общества и соответственно планирования своего места среди других людей после окончания спортивной карьеры. Значительная роль в этом процессе жизненной ориентации принадлежит тренеру.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Мальчики)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	3,0	3,2	3,4
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+
Челночный бег 3х10м/с	10,2	10,1	10,0
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	+	+	+
Оценка техники плавания всеми способами			
а)25 м с помощью одних ног	+	+	+
б)25 м в полной координации	+	+	+
Проплывание дистанции 200 м (без учета времени)	Проплыть всю дистанцию технически правильно		

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 и 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Девочки)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	2,5	3,0	3,2
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+
Челночный бег 3х10м; с	10,7	10,5	10,4

Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	+	+	+
Оценка техники плавания всеми способами			
а) 25 м с помощью одних ног	+	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+	+
Проплывание дистанции 200 м (без учета времени)	Проплыть всю дистанцию технически правильно		

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ. (Мальчики, девочки)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м.	3,5	3,0
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Челночный бег 3x10м; с	9.8	10.2
Техническая и плавательная подготовка		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Мальчики)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	150	155	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	4,0	4,2	4,4
Челночный бег 3x10м; с	9,4	9,3	9,2

Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)60 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	6	7	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные разряд на избранной дистанции – Юношеские (разряды)			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Девочки)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	135	140	145
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	5	6	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	3,5	3,8	4,0
Челночный бег 3x10м; с	9,9	9,8	9,7
Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)60 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	7	8	9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные разряд на избранной дистанции – Юношеские (разряды)			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Мальчики)**

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	165	170	175
Подтягивание на перекладине, раз	3	4	5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	4,6	4,8	5,2
Челночный бег 3x10м; с	9,2	9,1	9,0
Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 50 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	7	8	9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
200 м к/п	3,11	3,08	3,00
800 м кролем на груди, на разряд	14,00	13,50	13,35
Спортивные разряд на избранной дистанции –1юн- 3 разряд			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ,
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Девочки)**

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	150	155	160
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	8	10	11
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	4,0	4,2	4,6
Челночный бег 3x10м; с	9,9	9,8	9,7

Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 50 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	8	9	10
Время скольжения 9 м, с	8,4	8,0	7,9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
200м к/п	3,41	3,35	3,25
800 м кролем на груди на разряд	15,10	14,50	14,30
Спортивные разряд на избранной дистанции – 3-2 спортивный разряд)			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Мальчики)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	185	190	195
Подтягивание на перекладине, раз	5	6	7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3x10м; с	9,0	8,8	8,7
Специально физическая подготовка			
Статическая сила при имитации гребка на суше кг;	26	28	30
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 45 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			

Длина скольжения; м	8	9	10
Время скольжения 9 м;с	7,4	7,3	7,2
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
200 м к/п	2,53	2,42	2,39
800 м кролем на груди, на разряд	13,20	12,47	12,30
Спортивные разряд на избранной дистанции (3-2 спортивный разряд)			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Девочки)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	165	170	175
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	11	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	5,0	5,5	6,0
Челночный бег 3x10м; с	9,6	9,4	9,3
Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 40 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	9	10	11
Время скольжения 9 м, с	7,9	7,5	7,3
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
200м к/п	3,25	3,06	2,59
800 м кролем на груди на разряд	14,20	13,50	13,20

Спортивные разряд на избранной дистанции –2-1 спортивные разряды.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Мальчики)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	7	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	7,5	8,0	8,5
Челночный бег 3х10м; с	8,8	8,5	8,3
Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 40 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	9	10	11
Время скольжения 9 м;	7,2	7,0	6,9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
200 м к/п	2,40	2,30	2,28
800 м кролем на груди, на разряд	12,20	11,00	10,49
Спортивные разряд на избранной дистанции (2-1 спортивные разряды)			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Девочки)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	175	180	185
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	15	18
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3x10м; с	9,4	9,2	9,1
Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 35 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	10	11	12
Время скольжения 9 м, с	7,3	7,0	6,9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
200м к/п	3,06	2,47	2,43
800 м кролем на груди на разряд	13,20	12,08	12,00
Спортивные разряд на избранной дистанции –1-2 спорт. разряд.			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Мальчики)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	195	200	205

Подтягивание на перекладине, раз	8	9	10
Челночный бег 3x10м; с	8,3	8,2	8,1
Специально физическая подготовка			
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата)40 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	10	11	12
Время скольжения 9 м; с	7,0	6,7	6,6
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
200 м к/п	2,28	2,25	2,23
800 м кролем на груди, на разряд	10,38	10,13	10,09
Спортивные разряд на избранной дистанции (1 спортивный разряд), КМС			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (Девочки)

Контрольные упражнения	удовлет	хорошо	отлично
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	175	180	185
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	15	18
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м.	6,5	7,0	7,5
Челночный бег 3x10м; с	9,4	9,2	9,1
Специально физическая подготовка			

Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) 35 см.	+	+	+
Техническая и плавательная подготовка			
Длина скольжения; м	10	11	12
Время скольжения 9 м, с	7,3	7,0	6,9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
200м к/п	3,06	2,47	2,43
800 м кролем на груди на разряд	13,20	12,08	12,00
Спортивные разряд на избранной дистанции –1 спорт. разряд. КМС			

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований

тренировочный этап	юноши	девушки
1-го года обучения	юн	юн
2-го года обучения	I юн - III	I юн - III
3-го года обучения	III	III-II
4-го года обучения	II-I	II-I
5-го года обучения	I	I-КМС

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.

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
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	2
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	5
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Тренажёр для пловцов	штук	6

Информационное обеспечение программы

1. Основы спортивного плавания. М., Физкультура и спорт, 1971г.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998г.
4. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература, 1997г.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
7. В.И. Иванов, Развитие физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – Кировск: 2014. – 83 с. – (Методика)
8. Парфёнов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., Физкультура и спорт, 1979г.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Головное издательство издательского объединения «Высшая школа», 1984г.
10. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт, 1990г.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003г.
12. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
13. Единая Всероссийская спортивная классификация.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утверждено приказом Минспорта России от 03.04.2013г. №164)
15. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждено приказом Минспорта РФ от 13.09.2013г. №730)

Перечень интернет ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Минспорт РФ.
2. <http://www.russwimming.ru/> - федерация плавания ЛО.
3. <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания.

Календарный учебный график образовательного процесса дополнительной предпрофессиональной программы «Плавание»

1. Начало учебного года 01 сентября 2018 года. Окончание 31 августа 2019 года.

2. Расписание занятий

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	К-во часов
УТГ-1-3	15.00-17.15	15.00-17.15	15.00-17.15	15.00-17.15	15.00-17.15	15.00-17.15	18
УТГ-5	6.45-8.00 17.30-19.00	17.30-19.15	6.45-8.00 17.30-19.00	17.30-19.15	6.45-8.00 17.30-19.00	17.30-19.15	18
НП - 2	14.00-15.30		14.00-15.30		14.00-15.30	14.00-15.30	8
УТГ - 1	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	15.30-17.00	12

3. Продолжительность учебного года:

Этап начальной подготовки - 42 календарные недели.

Количество часов в год: НП до года- 252 часа; свыше года-336 часов в год.

Учебно-тренировочный этап обучения - 46 календарных недель, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора.

Этап начальной специализации – 552 часа; этап углублённой специализации – 828 часов.

4. Учебно-тренировочный сбор 21 день - август 2019года.

5. Участие в соревнованиях:

Открытое первенство города Кировска , отбор на Первенство Ленинградской области	февраль
Открытый Республиканский турнир по плаванию, посвящённый памяти тренера Ю.Т. Евдокимова	февраль
Первенство ЛО - средний возраст (25м), (Сборные Муниципальных районов) Отбор на Всероссийские соревнования «Веселый Дельфин»	февраль
Матчевая встреча по плаванию	февраль
Первенство ЛО - старший возраст (50м), Отбор на Первенство России среди, юношей и девушек (50м).	март
Чемпионат и Первенство СЗФО России (50 м), отбор на Чемпиона и Первенство России, VIII Летняя Спартакиада молодёжи России. II этап.	март
Открытое первенство г. Кировска по плаванию среди детей 2005-2006 г.р. на призы «Веселого дельфина» (весенний этап). Отбор на Первенство ЛО	март
Весеннее первенство по плаванию Подпорожского района	март

Областные соревнования среди детей 2005-2008 г.р. на призы «Веселого дельфина» (весенний этап).	апрель
Матчевая встреча по плаванию	апрель
Всероссийские соревнования "Весёлый дельфин" (50м)(юноши 2004-2005 г.р., девушки 2006-2007 г.р.)	апрель
Кубок России по плаванию	апрель
Кубок Ленинградской области по плаванию (25 м). Отбор на кубок СПб (50 м) мужчины 2005 г.р., женщины 2006 и старше	май
Открытое пер-во ДЮСШ по плаванию «Итоговые соревнования»	май
Спринтерское и стайерское троеборье по плаванию, посвящённое Дню города Тосно	июнь
Тренировочное мероприятие	август
Первенство г. Кировска по плаванию «День спринтера»	сентябрь
Чемпионат и Первенство Ленинградской области по плаванию (25), Отбор на Чемпионат СЗФО (25м), м-2005,ж-2006	сентябрь
Отборочные соревнования по плаванию на первенство ЛО «Весёлый дельфин»	23 (26) октября
Матчевая встреча по плаванию	ноябрь
Областные соревнования по плаванию среди детей 2006-2009 г.р. на призы «Веселого дельфина (осенний этап).	ноябрь
Чемпионат Ленинградской области по плаванию (50м) Отбор на Чемпионат и Первенство СЗФО (50 М)	декабрь
Первенство ДЮСШ по плаванию «На приз Деда Мороза»»	декабрь
Открытое Первенство города Волхов по плаванию среди девочек и мальчиков, посвященные Дню города на призы АНО РКОФС «Дрозд-Волхов»	декабрь

6. Промежуточная аттестация проводится в мае 2018 года у группы начальной подготовки второго-третьего года обучения. Итоговая аттестация у группы УТГ пятого года обучения. Формы проведения аттестаций – выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

7. Праздничные дни, каникулы:

1 января, 1,9 мая (п. 3, ст.41 «Охрана здоровья обучающихся», гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

Каникулярное время: для групп начальной подготовки – июль, август
для учебно-тренировочных групп – июль.