

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПОСЕЛКА ЧИСТЫЕ БОРЫ  
БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

**ПРИНЯТА:**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом №  
от «31» августа 2023 г.  
Директор  
МБУ ДО СШ г.п.п. Чистые Боры  
\_\_\_\_\_ Т. И. Шляхтова

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта плавание.**

Программа дополнительного образования детей 8-17 лет  
в области физической культуры и спорта  
Без ограничения срока подготовки.

**Разработчики:**

Тренера-преподаватели: Шульгина И.В.,  
Фомичев А.П., Шляхтова Т.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Методическое обеспечение программы</b>	<b>12</b>
<b>3.</b>	<b>Воспитательная и профориентационная работа</b>	<b>26</b>
<b>4.</b>	<b>Система контроля и зачётные требования</b>	<b>31</b>
<b>5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>42</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Настоящая программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ и в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждённого приказом Минспорта России от 1 июня 2021 года № 391, Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) и Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 01.06.2022).

Программа соответствует нормативно-правовым основам разработки учебно-методических материалов.

**Направленность программы:** программа по плаванию для детско-юношеской спортивной школы является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному назначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - длительной подготовки (8 лет).

В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки спортсменов. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, как известно, многих людей спорт привлекает вовсе не как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, средство гармоничного развития, а, прежде всего потому, что здесь можно заработать материальные ценности, наблюдать и проявить жестокость, агрессивность, грубую физическую силу. Среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь – получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что, опираясь на примерную программу по плаванию, взятую за основу, невозможно в полной мере осуществлять учебно-воспитательный процесс, так как ней отсутствуют примерный график распределения изучаемого материала для группы начальной подготовки 2 и 5 годов обучения. Не конкретизированы контрольные нормативы для учащихся на этапах спортивной подготовки, так к примеру 1 и 2 годов обучения начальной подготовки, а на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения у девочек они вообще отсутствуют.

Отметим и то, что примерная программа, допущенная Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту рассчитана на занятия в группах начальной подготовки первого года после проведения спортивного отбора в группы, а в условиях работы школы проводится набор в группы начальной подготовки, что влечет за собой массу отклонений от

примерной программы. И поэтому не все средства, методы, игровые упражнения в воде, предложенные в примерной программе, целесообразно использовать в условиях работы школы.

Данная программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

#### **Цели программы:**

1. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.
2. Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
3. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки.

#### **Группа начальной подготовки (ГНП)**

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

Формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Основные задачи подготовки:*

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) которые организуются в СШ, не имеющей «мелкой воды» - ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей дошкольного и младшего школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 8 до 18 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы по этапам обучения и предъявляемые требования.

Наименование этапа	Период обучения	Максимальное количество учебных часов в неделю	Способ определения достигнутых результатов
Начальная подготовка	3 года	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Учебно-тренировочный	5 лет	8 – 12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке

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

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- беседы,
- просмотр учебных видеofilьмов и соревнований,
- инструкторская и судейская практика.

**Режим занятий.**

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

общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем уч.-тр. Нагрузки, час./нед.
	1 год	15	30	6
	2-3 год	12	30	9
Учебно-тренировочный	до 2-х лет	10	20	10 – 12
	свыше 2-х лет	10	20	12 – 18

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

Этап начальной подготовки:

Прогнозируемые результаты:

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

Критерии оценок:

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

Учебно-тренировочный этап:

Прогнозируемый результат:

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

Критерии оценки:

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

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

1. Мониторинг результатов медицинского обследования учащихся в физ. диспансере.
2. Мониторинг выступлений учащихся в соревнованиях различного ранга.
3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.
4. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## 1. Учебный план

Для обеспечения круглогодичного цикла занятий, спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, оздоровительные лагеря, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Программа рассчитана на 52 недели занятий в МБУ ДО СШ г.п.п. Чистые Боры (10 недель - каникулы, работа по индивидуальным планам подготовки).

	Содержание занятий	Количество часов для каждой группы						
		Начальная подготовка		Учебно-тренировочная				
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	<b>Теоретические занятия</b>	6	12	12	20	20		
2.	<b>Практические занятия</b>	254	378	420	488	486-742		
	Физическая подготовка	248	366	404	468	466-722		
	Всего							
	ОФП	129	136	166	204	180-286		
	СФП и СТП	119	230	238	264	286-456		
	Соревнования и контрольные испытания	6	12	16	18	20		
3.	<b>Медицинское обследование</b>	4	6	8	8	8		
4.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	8	10	10		
5.	<b>Восстановительные мероприятия</b>	-	-	12	18	28		
	<b>Всего</b>	264	396	460 – 552		552 – 828		

**Годовой план группы начальной подготовки 1-го года обучения.**

Содержание	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь					февраль					март					апрель					май					июнь			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44			

Физическая подготовка Всего	248	5	5	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6		
ОФП	129	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3		
СФП и СТП	119	1	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3		
Соревнования и контрольные испытания	6			2												2																														
Теоретическая подготовка	6	1	1																1	1																										
Медицинское обследование	4					2																																								
<b>Всего часов</b>	<b>264</b>	<b>6</b>																																												

**Годовой план группы начальной подготовки 2 – 3-го года обучения.**

Содержание	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь					февраль					март					апрель					май					июнь				июль	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46			
Физическая подготовка Всего	366	6	8	7	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9	8	7	6	9	8	9	9	8	9	9	9	7	8	9	9	9	9	6	9	9	8	9	7	7	7	9	9	9	9	9	9			
ОФП	136	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
СФП и СТП	230	3	4	4	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	4	3	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	3	6	6	5	6	4	4	4	6	5	5	5	4	4			
Соревнования и контрольные испытания	12			2							1						2																																
Теоретическая подготовка	12	1	1					1								1		1		1												1				1		1											
Медицинское обследование	6	2																																															
<b>Всего часов</b>	<b>396</b>	<b>9</b>																																															

Условные обозначения: ФП- физическая подготовка, СФП и СТП- специальная физическая и техническая подготовка, СКИ- соревнования и контрольные испытания, ТП- теоретическая подготовка, ИСП- инструкторская и судейская практика, ВМ- восстановительные мероприятия, Д-диспансеризация

### Годовой план учебно-тренировочной группы 1-го года обучения (час)10

Содержание	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44						
ФП, всего	482	6	10	8	10	12	12	10	10	11	10	11	11	12	11	12	11	6	11	11	11	12	10	11	11	12	8	7	11	12	12	12	12	6	12	12	10	12	10	7	12	12	12	10	9					
ОФП	284	3	5	5	6	6	6	6	7	6	7	7	8	8	9	9	6	4	4	5	5	5	5	6	6	5	5	6	7	7	8	5	7	8	8	8	8	6	8	7	6	6	5							
СФП и СТП	198	3	5	3	4	6	6	4	4	4	4	4	4	3	3	2	0	7	7	6	7	5	6	6	6	2	2	6	6	5	5	4	1	5	4	2	4	2	1	4	5	6	4	4						
СКИ	16			2				2				1				2								1			1					3						2					2							
ТП	19	1	1		1			1		1				1		1		1	1	1			1				1				1			1		1							1							
ИСП	8			1												2										2					1							2												
ВМ	12			1							2					2						2				2					1						1						1							
Д	8	4																								4																								
<b>Всего часов</b>	<b>440</b>	<b>10</b>																																																

### Годовой план учебно-тренировочной группы 2-го года обучения (час)12

Содержание	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46			
ФП, всего	574	8	12	10	12	14	14	12	12	13	12	13	13	14	13	14	13	8	13	13	13	14	12	13	13	14	10	9	13	14	14	14	14	14	8	14	14	12	14	12	9	14	14	14	14	12	11	14	12
ОФП	244	4	6	4	5	7	7	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	1	8	8	7	8	6	7	7	7	3	3	7	7	6	6	5	2	6	5	3	5	3	2	5	6	7	5	5	8	7		
СФП и СТП	330	4	6	6	7	7	7	7	8	7	8	8	9	9	1	1	7	5	5	6	6	6	6	6	7	7	6	6	7	8	8	9	6	8	9	9	9	9	7	9	8	7	7	6	6	5			
СКИ	16			2				2				1				2								1			1					3							2					2					
ТП	26	2	2		2			2		1		1			1	1	1					1					1				1			2		2					2				2				
ИСП	8			1												2											2					1						2											
ВМ	12			1							2					2											2					1							1					1					
Д	8	4																									4																						
<b>Всего часов</b>	<b>644</b>	<b>14</b>																																															

Условные обозначения: ФП- физическая подготовка, СФП и СТП- специальная физическая и техническая подготовка, СКИ- соревнования и контрольные испытания, ТП- теоретическая подготовка, ИСП- инструкторская и судейская практика, ВМ- восстановительные мероприятия, Д-диспансеризация

### Годовой план учебно-тренировочной группы 3-го года обучения (час)12

Содержание		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
ФП, всего	658	10	13	15	14	14	15	14	15	14	16	15	14	15	15	16	15	11	16	15	14	16	16	11	16	16	8	14	15	12	14	16	16	16	12	13	16	16	15	16	15	12	14	14	16	16	11
ОФП	231	4	6	6	5	6	6	4	5	4	5	4	4	4	5	4	0	12	11	7	7	6	2	6	6	2	4	5	3	6	5	4	3	2	7	6	5	4	4	3	2	7	7	8	9	2	
СФП и СТП	427	6	7	9	9	8	9	10	10	10	11	11	10	11	11	11	11	4	4	7	9	10	9	10	10	6	10	10	9	8	10	12	13	10	6	10	11	11	12	12	10	7	7	8	7	9	
СКИ	18		1		1			1				1					2						2		2			2				2							2					2			
ТП	20	2	2		2			2		1		1			1	1			1	1			1					1						2						2							
ИСП	14				1							1					2								2			2					2							2					2		
ВМ	18			1		1			1				1			1			1				2			2			2					1			1	1			2				1		
Д	8	4																							4																						
<b>Всего часов</b>	<b>736</b>	<b>16</b>																																													

### Годовой план учебно-тренировочной группы 4-го года обучения (час)15

Содержание		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
ФП, всего	742	12	15	17	16	17	17	15	17	17	17	16	17	17	17	17	18	11	16	17	16	18	17	15	16	17	10	16	17	14	16	17	18	18	12	14	17	18	17	18	17	13	15	17	18	18	15
ОФП	241	6	7	7	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	4	5	0	8	8	7	7	6	3	6	6	0	5	5	3	4	5	5	4	2	7	8	7	5	5	3	2	7	7	7	7	8	
СФП и СТП	501	6	8	10	10	11	11	11	12	13	12	12	12	12	13	13	13	8	9	9	11	11	12	10	11	10	11	12	11	12	13	14	10	7	9	9	11	12	13	14	11	8	10	11	11	7	
СКИ	20		1		1			1				1					2						2		2			2				3							3						2		
ТП	20	2	2		2			2				1			1			1	1	1				1			1						2								2						
ИСП	10																2								2			2					2							2							
ВМ	28			1		1	1		1	1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	2	1		1		1		1	1			1		
Д	8	4																								4																					
<b>Всего часов</b>	<b>828</b>	<b>18</b>																																													

Условные обозначения: ФП- физическая подготовка, СФП и СТП- специальная физическая и техническая подготовка, СКИ- соревнования и контрольные испытания, ТП- теоретическая подготовка, ИСП- инструкторская и судейская практика, ВМ- восстановительные мероприятия, Д-диспансеризация

### Годовой план учебно-тренировочной группы 5-го года обучения (час)18

Содержание		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
ФП, всего	<b>834</b>	18	17	19	18	19	19	17	15	19	19	18	19	19	19	20	15	18	19	18	20	19	17	18	19	16	18	19	16	18	19	20	16	14	16	19	20	19	20	19	15	17	19	20	20	17	
ОФП	<b>336</b>	12	9	9	8	8	8	6	3	6	7	6	7	7	7	6	7	2	10	10	9	9	8	5	8	8	6	7	7	5	6	6	6	6	7	7	10	9	7	7	5	4	9	9	9	9	10
СФП и СТП	<b>498</b>	6	8	10	10	11	11	11	12	13	12	12	12	12	13	13	13	8	9	9	11	11	12	10	11	10	11	12	11	12	13	14	10	7	9	9	11	12	13	14	11	8	10	11	11	7	
СКИ	<b>20</b>		1			1			1							2							2			2								3							3				2		
ТП	<b>20</b>	2	2		2			2				1			1			1	1	1				1			1									2						2					
ИСП	<b>10</b>															2									2			2							2						2						
ВМ	<b>28</b>			1			1	1		1	1	1		1		1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1		1	1		1	2	1		1		1		1	1			1		
Д	<b>8</b>								4																										4												
<b>Всего часов</b>	<b>920</b>	<b>20</b>																																													

*Условные обозначения: ФП- физическая подготовка, СФП и СТП- специальная физическая и техническая подготовка, СКИ- соревнования и контрольные испытания, ТП- теоретическая подготовка, ИСП- инструкторская и судейская практика, ВМ- восстановительные мероприятия, Д-диспансеризация*

## 2. Методическое обеспечение программы

### Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме, а в период летних каникул может открыть в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### Основы многолетней тренировки спортсменов

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

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

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

### **Основные термины и понятия**

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

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

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

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

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

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

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.**

Понятие о биологическом и паспортном возрасте. Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает

полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет слишком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

**Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию:** семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Кортикальные отделы двигательного анализатора приближаются, по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца, и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощность мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей -  $134 \pm 6$ ; у подростков -  $127 \pm 7$ ; у юношей -  $123 \pm 8$ . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании полезны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

#### **Возрастные особенности детей 10-13 лет при обучении плаванию**

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с

бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от И до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с И лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13—16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

#### **Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию**

Пловцы ДЮСШ к 15—17 годам обычно имеют 6—8-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20—30% выше, чем у женщин. К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25—30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов. Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений.

В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,  
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития  
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности  
девочек-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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

**Этап предварительной спортивной подготовки**

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет. Продолжительность этапа — 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

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

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

#### **Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации).**

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

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12—13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо - силовой структуры

техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

#### **Этап углубленной специализации.**

Возраст начала этапа для девочек — 12-14 лет, для мальчиков -13-15 лет, продолжительность этапа — 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования. **Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.**

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14—15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста- в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы». Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела-до 17-18 лет. Пик прироста массы тела- в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

## **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы. Тематика теоретических занятий:

### Тема 1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

### Тема 2 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

### Тема 3 Влияние физических упражнений на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

### Тема 4 Врачебный контроль и самоконтроль

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

### Тема 5 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

### Тема 6 Основы методики тренировки

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

### Тема 7 Морально-волевая и интеллектуальная подготовка

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

### Тема 8 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

### Тема 9 Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются:

всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»; Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

*Тактическая подготовка, ее содержание, приемы.* Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

### **Педагогический и врачебный контроль.**

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

### **Задачи, методы и организацию медицинских обследований.**

Основной задачей медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в марте занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и

соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года. По итогам переводных экзаменов (в конце учебного года) учащиеся зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП и СФП.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Занимающиеся самостоятельно ведут спортивный дневник. Проводят учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение современного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания,

проводится витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т. е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические)

### **Психологическая подготовка**

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

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

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

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

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует

рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

### **3. Воспитательная и профориентационная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися СШ осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- выпускной вечер для выпускников школы;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- трудовые отряды и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;
- сбор и оформление летописи школы, личных портфолио тренеров, спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **3. Воспитательная и профориентационная работа**

Воспитательная работа Спорт обладает широкими воспитательными возможностями.

Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности 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 предоставляет 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. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»). Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о 25 поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям необходима организация собственного сайта в Интернете. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна

относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

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 медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением соревнований различного уровня и обсуждением их результатов. 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 претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. 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. Определять главные и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся.

Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Профессиональная ориентация обучающихся Профессиональная ориентация — это многоплановое и сложное явление, которое может быть использовано для дальнейшего выбора профессии спортсменами в структуре многолетней тренировки. Процесс ориентации юных спортсменов на профессиональную деятельность зависит от привлекательности и престижа профессии. Включенность детей в определенный вид спортивной деятельности связана с формированием у них узко предметной направленности и их полной поглощенности только одним видом спорта. Такая узко-предметная направленность применима к спортсменам более старшего возраста и более высокого уровня подготовленности, чем обучающиеся групп начальной подготовки.

#### *Групповая и индивидуальная работа с обучающимися*

Принцип доступности требует индивидуального подхода к каждому занимающемуся при обучении плаванию или тренировке. При индивидуальном обучении плаванию тренер-преподаватель может оказывать ученику непосредственную помощь, полнее учитывать его индивидуальные особенности, своевременно замечать и устранять ошибки. Однако этот метод имеет ряд существенных недостатков. Так, обучаемый находится вне коллектива, все

внимание преподавателя сосредоточено на нем одном. Это может создавать у него чувство своей исключительности, чувство переоценки собственной личности, так называемый комплекс превосходства. При групповом обучении обучающиеся спланиваются в коллектив, создаются оптимальные условия для их воспитания в коллективе и через коллектив. Эффективнее проходит обучение плаванию: стремление доказать, что ты можешь сделать то же, что и другие, взаимопомощь - все это способствует мобилизации сил пловца на выполнение заданий преподавателя. Кроме того, при групповом методе обучения и тренировки, один преподаватель может обучать (или тренировать) одновременно несколько человек. Поэтому, основным является групповой метод обучения (и тренировки) с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

Группы формируются из обучающихся, имеющих примерно одинаковый уровень подготовленности и способностей. Тогда и групповой план занятий будет максимально приближен к индивидуальным особенностям занимающихся и преподаватель, проводя занятия по этому плану, сможет легко давать индивидуальные задания, соответствующие особенностям каждого занимающегося.

По подготовленности к занятиям плаванием занимающихся делят обычно на такие категории: а) совсем не умеющие плавать; б) самоучки, плавающие плохо и способные проплыть самостоятельно 5-10 м; в) самоучки, плавающие относительно хорошо и способные проплыть более 15 м, но не владеющие техникой спортивного плавания; г) пловцы, владеющие техникой спортивного плавания, еще не выполнившие нормативов спортивной классификации; д) пловцы-разрядники, тренирующиеся с целью повышения своего спортивного мастерства (при значительном количестве таких пловцов целесообразно объединять их в группы по уровню спортивных достижений).

*Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных и иных мероприятий*

Спортивные соревнования и физкультурно-спортивные мероприятия - ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Поэтому проведение данных мероприятий составляет основное направление деятельности физкультурных и спортивных организаций.

Спортивные соревнования, физкультурно-спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия дифференцируются по масштабности (школьные, городские, региональные и т.д.), по 27 формам (чемпионаты, кубки, встречи и т.д.), по целям (отборочные, контрольные, показательные и т.д.).

Физкультурно-спортивные мероприятия — это состязательная игровая деятельность, участники которой с учетом их возраста, пола и подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях. К физкультурно-спортивным мероприятиям относятся праздники здоровья, дни спорта, фестивали, пробеги, семейные старты, конкурсы, смотры и т.д.

Мощные биологические раздражители, присущие соревновательной деятельности, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования повышают эмоциональную насыщенность тренировочного процесса, воспитывают высокие моральные и волевые качества.

*Различают четыре вида соревнований:*

® Подготовительные. Основная цель — адаптация к условиям соревновательной борьбы, отработка технико-тактических умений, приобретение соревновательного опыта.

® Контрольные. Основная цель — проверка возможностей спортсмена, выявление уровня его подготовленности, эффективности прошедшего этапа подготовки.

® Отборочные. Основная цель — отбор участников и комплектование команд по результатам соревнований.

® Основные. Основная цель — достижение побед или завоевание возможно более высоких мест.

В группах этапа начальной подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к ним не проводится. Система

соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период, в конце сезона, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения — все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, — дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

*Воспитательные средства:*

- личный пример;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- подведение итогов года;
- просмотр соревнований (лично и видео) и их обсуждение;
- проведение тематических и спортивных праздников,
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы,
- трудовые сборы и субботники;

Наблюдая за особенностями поведения и высказывания, обучающихся во время проведения мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2022-2023 учебный год

### *Профориентационная работа*

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

#### *Задачи:*

- ® оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- ® расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- ® продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- ® совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- ® выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

#### *Рекомендуемые педагогические технологии:*

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология развития критического мышления; технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся. В различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

### **4. 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» можно увидеть в таблицах.

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с ФССП по плаванию, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Конкретизация 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.

Критерии — признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

*Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку являются:*

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
  
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических

качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Физические качества и телосложение Уровень влияния

Скоростные способности

Мышечная сила

Вестибулярная устойчивость

Выносливость

Гибкость

Координационные способности

Телосложение

*Условные обозначения:*

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

**Мышечная сила.** Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**Вестибулярная устойчивость.** Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

**Выносливость.** Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. Иными словами — это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

**Гибкость.** Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

**Координационные способности.** Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

**Телосложение.** Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ УЧЕНЫХ ГРУПП**

*Теоретическая подготовка*

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для трудовой деятельности и защите Родины.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, клубы, СШ.

Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по плаванию.

Международное спортивное движение, международное связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 2. Развитие плавания в РФ и за рубежом.

Развитие плавания в РФ, значение и место плавания в системе физического воспитания.

Российские соревнования по плаванию: чемпионат и Кубок РФ. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Юношеские соревнования и турниры (районные, городские, областные, чемпионаты

России, Европы и мира).

Современное плавание и пути его дальнейшего развития. Федерация плавания, лучшие команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятия спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача).

Раны их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности пловца.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных

качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными пловцами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованиями.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным пловцам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных пловцов.

Тема 8. Психологическая подготовка.

Необходимые качества, присущие футболистам: добросовестное отношение к тренировкам, смелость, работоспособность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнения для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных пловцов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования подготовленности юных пловцов.

Тренировка - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки: задача, содержание его частей и нагрузка на тренировке. Понятие о комплексных, и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 10. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 11. Организация и проведение соревнований.

Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по

плаванию.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Контрольно-переводные нормативы.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Для перевода на следующий уровень обучающиеся каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

**Результатом реализации Программы является:**

*На этапе базового уровня:*

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- 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 этапе углубленного уровня:*

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в плавании является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Этапный контроль. Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона). Этапный контроль включает в себя оценку:

- 1) физического развития;
- 2) общей физической подготовленности;
- 3) специальной физической подготовленности на суше;
- 4) специальной физической подготовленности в воде;
- 5) технической (плавательной) подготовленности.

К минимальному набору показателей физического развития пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЭЛ) кистевую динамометрию. Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку:

*Общая физическая подготовленность:*

Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом рук. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, Подтягивание записывается наилучший результат, виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исх. п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.

Бег 600-1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Бросок набивного мяча

*Специальная физическая подготовленность на суше:*

Подвижность в плечевых суставах (одновременный выкрут рук с палкой).

Подвижность позвоночного столба (наклон вперед, ноги вместе, колени не сгибать).

Подвижность в голеностопном суставе сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином. В положении лежа на специальной скамье с наклоном 10-15 градусов, пловец двумя руками в течение 3-5 сек. Давит руками на лопаточки, прикрепленные шнуром к динамометру. Следить за высоким положением локтя.

*Специальная физическая подготовленность в воде*

Сила тяги при плавании на привязи:

- а) с помощью одних ног;
- б) с помощью одних рук;
- в) в полной координации

Скоростные возможности (25-50 м).

Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10 сек.)

Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 сек.)

Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для стайеров).

Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность:

- обтекаемость (длина скольжения);
- оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с

вытянутыми вверх руками на полном вдохе);

- интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанции, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.;

- техника плавания всеми способами:

а) с помощью одних ног;

б) с помощью одних рук;

в) в полной координации

- оценка темпа и шага на соревновательной скорости;

- выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

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

*Для оценки текущего состояния пловца используются тесты:*

Проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в % силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 сек.: сразу после проплывания дистанции, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. Восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин.). При регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления СЧЧ после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов 2 разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

Оперативный контроль. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочного этапа, необходимо использовать измерения ЧСС в течение 10 сек. после завершения упражнения.

Промежуточная аттестация — форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация позволяет оценить текущий контроль (за один учебный год) освоения программы, т.е. возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация - позволяет оценить уровень полного курса программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведётся на основе оценки тренировочной нагрузки.

*Управление тренировочной деятельностью охватывает три стадии:*

Сбор информации;

Анализ накопленной информации;

Планирование тренировочной деятельности.

Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий учебный год. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце восьмого года обучения (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

За высокие спортивные результаты и достижения, показанные за период обучения, по решению педагогического совета МБУ ДО СШ г.п.п. Чистые Боры обучающиеся, члены сборных команд Костромской области и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца МБУ ДО СШ г.п.п. Чистые Боры

### Контрольные переводные испытания

Год	Контрольные испытания	
	Мальчики	Девочки
<b>Этап начальной подготовки</b>		
	1. Дистанция <b>50</b> метров в плавании на спине	
	01.05.00 сек.	01.10.00 сек.
	2. Дистанция <b>50</b> метров кролем на груди	
	01.10.00 сек.	01.15.00 сек.
	1. Дистанция <b>100</b> метров комплексное плавание	
	01.55.00 сек.	02.05.00 сек.
	2. Дистанция <b>200</b> метров кролем на груди	
	04.10.00 сек.	04.30.00 сек.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>		
	1. Дистанция <b>100</b> метров комплексное плавание	
	01.50.00 сек.	02.00.00 сек.
	2. Дистанция <b>400</b> метров кролем на груди	
	6.30.00 сек.	6.50.00 сек.
	3. Проплавание дистанции избранным способом	
	по I юношескому разряду	
2 год	1. Дистанция <b>200</b> метров комплексное плавание	
	03.10.00 сек.	03.30.00 сек.
	2. Дистанция <b>800</b> метров кролем на груди	
13.00.00 сек.	13.50.00 сек.	
	3. Проплавание дистанции избранным способом	
	по III разряду	
	1. Дистанция <b>200</b> метров комплексное плавание	
	02.42.00 сек.	03.06.00 сек.
	2. Дистанция <b>800</b> метров кролем на груди	
12.00.00 сек.	12.50.00 сек.	
	3. Проплавание дистанции избранным способом	
	по II разряду	
	1. Дистанция <b>200</b> метров комплексное плавание	
	02.32.00 сек.	02.52.00 сек.
	2. Дистанция <b>800</b> метров кролем на груди	
11.30.00 сек.	12.10.00 сек.	
	3. Проплавание дистанции избранным способом	
	по I разряду	
	1. Дистанция <b>200</b> метров комплексное плавание	
	02.25.00 сек.	02.36.00 сек.

2. Дистанция <b>800</b> метров кролем на груди	
11.00.00 сек.	11.50.00 сек.
3. Проплавание дистанции избранным способом	
выполнение звания КМС	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ по ОФП  
для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки – 2 года обучения.**

показатели	НП - 2 8-9 лет	УТ - 1 9-10 лет	УТ - 2 10-11 лет	УТ - 3 11-12 лет	УТ - 4 12-13 лет	УТ - 5 13-14 лет
ОТЖИМАНИЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ УПОР ЛЕЖА	д. 20 – 5 15 – 4 10 – 3 м. 25 – 5 20 – 4 15 - 3	д. 25 – 5 20 – 4 15 – 3 м. 30 – 5 23 – 4 20 - 3	д. 30 – 5 25 – 4 20 – 3 м. 35 – 5 30 – 4 25 - 3	д. 35 – 5 30 – 4 25 – 3 м. 40 – 5 35 – 4 30 - 3	д. 40 – 5 35 – 4 30 – 3 м. 45 – 5 40 – 4 35 - 3	д. 45 – 5 40 – 4 35 – 3 м. 50
ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД, кол-во за 30 с	д. 20 и выше – 5 17 – 4 14 - 3 м. 24 и выше – 5 21 – 4 18 – 3	д. 22 и выше – 5 19 – 4 16 – 3 м. 26 и выше – 5 23 – 4 20 – 3	д. 25 и выше – 5 22 – 4 19 – 3 м. 28 и выше – 5 25 – 4 22 – 3	д. 30 и выше – 5 27 – 4 24 – 3 м. 30 и выше – 5 27 – 4 24 – 3	д. 31 и выше – 5 28 – 4 25 – 3 м. 32 и выше – 5 29 – 4 26 – 3	д. 33 и выше – 5 30 – 4 27 – 3 м. 34 и выше – 5
ВЫКРУТ с палкой, см.	<i>д. 25 и менее – 5</i> 26 – 35 – 4 55 – 3 46 и более - 2	<i>м. 35 и менее – 5</i> 36 – 45 – 4 36 – 45 – 3 56 и более – 2	<i>для всех возрастов</i>	<i>46 –</i>		
ПРЫЖОК в длину с места, см	д. 140 и выше – 5 125 – 4 110 – 3 м. 158 и выше – 5 144 – 4 131 - 3	д. 157 и выше – 5 141 – 4 126 – 3 м. 166 и выше – 5 152 – 4 139 - 3	д. 164 и выше – 5 149 – 4 135 – 3 м. 177 и выше – 5 163 – 4 151 - 3	д. 168 и выше – 5 154 – 4 141 – 3 м. 187 и выше – 5 173 – 4 161 - 3	д. 176 и выше – 5 164 – 4 153 – 3 м. 198 и выше – 5 184 – 4 172 - 3	д. 188 и выше – 5 173 – 4 159 – 3 м. 208 и выше – 5 194 – 4 182 - 3

**Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части программы (при прохождении итоговой аттестации).**

1. Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
2. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
3. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
4. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
5. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх. 6. Развитие спортивных способов плавания.
6. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
7. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
8. Терминология, применяемая в спортивном плавании.
9. Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
10. Динамическое плавание Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
11. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
12. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
13. Виды сопротивления и их характеристика.
14. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.
15. Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
16. Анализ техники движений руками и ногами при плавании кролем на спине.
17. Анализ техники движений руками и ногами при плавании кролем на груди.
18. Анализ техники движений руками и ногами при плавании способом брасс.
19. Анализ техники движений руками и ногами способом баттерфляй.
20. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании каждым способом.
21. Анализ техники выполнения старта из воды.
22. Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
23. Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
24. Организация спасательной службы на воде. Оказание первой помощи при утоплении.
25. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Руководство соревнованиями, работа судей.

## Перечень информационного обеспечения

### Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2021 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2021.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Москва.: Здоровья, 2020.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 2020.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2021.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2021.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 2021
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 2021.
10. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. N 728;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждённого приказом Минспорта России от 1 июня 2021 года № 391;
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022);
14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 01.06.2022).

### Дополнительная литература

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2021.- 624с.:ил.

2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2020г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2021г.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2021год.
5. Правила соревнований по плаванию,. г. Москва 2021г

#### **Интернет ресурсы**

1. <https://russwimming.ru/>
2. <https://фцомофв.рф/>