Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта

Администрации города Иваново

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа № 10**

*Утверждено*

*решением педагогического совета*

*от «30» августа 2018г.*

*Директор МБУ ДО ДЮСШ №10*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Дашин*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по плаванию**

**для спортивно-оздоровительных групп**

**«ПУТЬ К УСПЕХУ»**

*Возраст обучающихся 9-17 лет*

*Срок реализации программы 1 год.*

***г. Иваново 2018 год***

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел 1. Пояснительная записка**   * 1. Общие положения   2. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности   3. Специфика программы   4. Специфика организации тренировочного процесса | 3  3  3  5  6 |
| **Раздел 2 .Нормативная часть**  2.1 Нормативные документы  2.2 Организация учебно-тренировочного процесса | 9  9  9 |
| **Раздел 3. Методическая часть**  3.1 Основные термины и понятия  3.2 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей, занимающихся на этапе начальной подготовки  3.3 Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**.** | 13  13  14  18 |
| **Раздел 4. Теоретическая подготовка** | 19 |
| **Раздел 5. Система соревнований** | 20 |
| **Раздел 6. Педагогический контроль** | 22 |
| **Раздел 7. Врачебный контроль** | 23 |
| **Раздел 8. Воспитательная работа** | 23 |
| **Раздел 9. Психологическая подготовка** | 24 |
| **Раздел 10. Восстановительные средства** | 24 |
| **Раздел 11. Инструкторская и судейская практика** | 25 |
| **Раздел 12. Обеспечение безопасности** | 26 |
| **Раздел 13. Система контроля и зачетные требования** | 27 |
| **Раздел 14.Список используемой литературы** | 30 |

**Раздел 1. Пояснительная записка**

* 1. **Общие положения**

Программа подготовлена авторским коллективом МБУ ДО ДЮСШ № 10 в составе:

- Квардаковой Татьяны Константиновны – старшего тренера отделения плавания;

- Корчевого Владимира Алексеевича – инструктора методиста.

На современном этапе развития общества и образования физическая культура и спорт становятся ключевыми направлениями в социальной политике нашей страны. Одними из важнейших параметров, определяющих успех личности, являются общая работоспособность, отсутствие вредных привычек и работа над укреплением здоровья. Здоровье человека невозможно без физического благополучия и его совершенствования через систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Именно физическая культура и спорт являются универсальными средствами самореализации и самосовершенствования человека, его самовыражения и развития.

**1.2 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам: в процессе плавания спортсменом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются. В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравновешивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обусловливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении и работа отдельных органов: печени, сердца, почек, а также позвоночника - существенно облегчается, поэтому плавание является важным элементом здорового образа жизни и уникальным средством профилактики самых разнообразных заболеваний. Только плавание способно создать ощущение невесомости и свободы. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Несомненным преимуществом плавания является его сравнительно низкая травматичность и отсутствие вибрационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат, от которого страдают многие бегуны и велосипедисты. Вода щадит мышцы. Расслабление и равномерное сопротивление способствует избавлению от мышечного напряжения и болей, вызванных тренировками на земле. Перегрев в плавании практически невозможен. Вода в 20 раз лучше проводит тепло, чем воздух, поэтому можно тренироваться с повышенными нагрузками.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относятся состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

**1.3 Специфика программы**

Настоящая программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ № 10, осуществляющих образовательную деятельность по плаванию и является основным документом для работы. Данная программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно - оздоровительных (СО) группах, которые организуются в МБУ ДО ДЮСШ № 10.

В МБУ ДО ДЮСШ № 10 имеется программа для спортивно-оздоровительных групп «Шаг навстречу», но она рассчитана на учащихся начальных классов общеобразовательных школ г. Иваново в возрасте 7-10 лет. Необходимость написания данной программы «Путь к успеху» возникла в связи с тем, что обучающиеся учебно-тренировочных групп ДЮСШ № 10, не справившиеся с контрольно-переводными нормативами, и по этой причине не имеющие возможность продолжить обучение в своих группах, но имеющие перспективы и большое желание продолжить занятия спортивным плаванием, переводятся по решению тренерского совета в спортивно-оздоровительные группы. Имея уже достаточный опыт учебно-тренировочной работы, знания и умения в выполнении техники всех стилей плавания, они нуждаются в более усиленном тренировочном процессе, чем предлагается программой «Шаг навстречу». А так же у них сохраняется возможность перевестись в учебно-тренировочные группы при условии выполнения требуемых для этого нормативов плавательной подготовки.

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

Актуальность программыобусловлена тем,что в настоящее времявсе более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активных 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.

***Основные цели и задачи программы:***

* Целью подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.
* Формирование личности спортсменов с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
* Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказания помощи в профессиональном самоопределении.

Нормативная часть программы определяет продолжительность этапа подготовки, возраст занимающихся, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах, задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуры и спорта, по общей физической подготовке, по плаванию, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

**1.4 Специфика организации тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Организация тренировочного процесса по плаванию несет экономические затраты, она требует как минимум спортивного бассейна (желательно длиной не менее 25 метров) и спортивного зала для занятий «сухим плаванием». Бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование, необходимые для занятий плаванием Плавание, как вид спорта, требует определенной экипировки, как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются обучающиеся МБУ ДО ДЮСШ № 10 в возрасте 9-17 лет, не справившиеся с выполнением необходимых контрольных нормативов по общей и специальной физической и плавательной подготовке для перевода на следующий этап обучения, но имеющие перспективу, желание продолжить занятия спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 1 год. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и совершенствование основ техники плавания и выполнения стартов и поворотов.

*Основные задачи подготовки:*

* укрепление здоровья и закаливание;
* устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
* совершенствование техники всех способов плавания и широкого круга двигательных навыков;
* планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
* развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
* формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перевод учащихся в СО группу производится решением тренерского совета по окончании учебного года. Состав группы формируется на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей и специальной физической и плавательной подготовке (выполнение спортивного разряда по плаванию). При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

**Раздел 2. Нормативная часть**

**2.1 Нормативные документы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО ДЮСШ № 10 разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.84 ч.4;

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329- ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

- приказ Минспорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**2.2.Организация учебно-тренировочного процесса**

***Основными формами тренировочного процесса являются:***

* тренировочные занятия с группой;
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
* теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, подобного ранга;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этап спортивно-оздоровительный |
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 276 |
| Общее количество недель в год | 46 |
| Общее количество тренировок в год | 138 |

***Особенности формирования групп и определения объема недельной***

***тренировочной нагрузки занимающихся***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академических часах) |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1 год | 10 | 15 | 20 | 6 |

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Максимальный количественный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с образовательной программой.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

1. Мониторинг результатов медицинского обследования обучающихся во врачебно-физкультурном диспансере.
2. Мониторинг выступлений обучающихся в соревнованиях различного уровня.
3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников в течении года.
4. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Пропорциональное соотношение видов спортивной подготовки обеспечивает оптимальное сочетание разных средств тренировки в годичном цикле спортивной подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап спортивно-оздоровительный |
| 1 год |
| Общая физическая подготовка (%) | 43-47 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 28-32 |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 3-4 |

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в плавании.

Спортивные соревнования **-**способ демонстрации, сравнения и оценки определѐнных способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию.

Учитывая уровень подготовленности обучающихся в данных спортивно-оздоровительных группах, количество соревнований, рекомендованных данным спортсменам, приравнивается к учебно-тренировочным группам.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Количество соревнований |
| Контрольные | 6-8 |
| Отборочные | 4-5 |

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией;

- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки (на 46 недель) разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**Раздел 3. Методическая часть**

**3.1 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.

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.

**3.2 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

Физиологические особенности плавания и спорта вообще, требуют от человека отличного здоровья, хорошей и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, психологической подготовленности к работе, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости.

Медицинские требования к детям, проходящим спортивную подготовку в плавании - общие для всех видов спорта на выносливость. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния).

Физическое развитие обучающихся спортивной школы строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличатся по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Спортивная подготовка в СОГ 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: предпубертатную, соб­ственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Предпубертатная 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 с прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с мак­симальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. 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.

Возрастные особенности детей 10-13 лет при занятиях плаванием

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.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 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 пред пубертатный 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 занятиях плаванием

Пловцы ДЮСШ к 15—17 годам обычно имеют 7—8-летиий 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. 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.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: 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 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 подготовку пловцов. Известную роль играет здесь и 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.

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. 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 «благ» жизни.

**3.3. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Разносторонняя подготовленность пловцов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,

- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для повышения спортивного мастерства.

**Раздел 4. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся, излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** |
| 1. | *Развитие спортивного плавания в России и за рубежом* |
| 2. | *Врачебный контроль и самоконтроль.* |
| 3. | *Гигиена ФУ и профилактика заболеваний* |
| 4. | *Влияние физических упражнений на организм человека* |
| 5. | *Первая помощь при несчастных случаях* |
| 6. | *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты, терминология.* |
| 7. | *Морально-волевая и интеллектуальная подготовка* |
| 8. | *Правила, организация и проведение соревнований* |

Теоретическая подготовка, как составная часть процесса тренировки, играет исключительную роль. С ее помощью на практике реализуется принцип сознательности: расширяется круг знаний спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда других дисциплин.

Теоретическая подготовка позволяет пловцу принимать активное участие в планировании и анализе тренировочных упражнений, наделяет его способностью правильно оценивать каждый свой шаг, каждое задание тренера.

Раздел 5. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Планируя соревновательную практику необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Соревнования по направленности и степени трудности должны строго соответствовать задачам и особенностям подготовки пловца; ,
2. Соревнования должны соответствовать способностям спортсмена решать поставленные задачи;
3. Соотношение соревновательной и тренировочной практики должно способствовать наибольшей эффективности процесса подготовки спортсмена и полной реализации его возможностей на главных соревнованиях;
4. Программа соревнований, состав их участников должны обеспечивать жесткую конкуренцию, возможно более полную мобилизацию функциональных резервов организма спортсмена.

В зависимости от решения тех или иных задач соревнования необходимо разделить на следующие уровни:

* + *подготовительные -* решают задачи адаптации пловца к условиям соревновательное борьбы, отработки рациональной технико - тактической схемы прохождения дистанции, приобретение соревновательного опыта;
  + *контрольные* - выявляют возможности спортсмена, эффективность тренировочного процесса, с учетом которой разрабатывается программа последующей подготовки;
  + *отборочные -* выполнение контрольных нормативов (завоевание высоких мест), позволяющих надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях;
  + *главные* - максимальная реализация накопленного в процессе тренировочного процесса потенциала и, как следствие, завоевание возможно более высоких мест.

Система соревнований по плаваниюдля каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, региональных и т.д. соревнований.

Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Поэтому, спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты, ведомства и федерации плавания должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - первенства Спортивных школ, в т.ч. и открытые, матчевые встречи, кубки т.п. Также необходимо предусмотреть, чтобы спортсмены, не прошедшие сито отбора на соревнования следующего уровня, имели возможность для старта по той же программе и в те же сроки на местных соревнованиях.

Соревнования для младших возрастных групп желательно проводить в форме многоборья (выявление победителя по сумме очков на нескольких дистанциях).

Также в календарь включаются соревнования по упрощенной программе: «День спринтера», «День стайера», «День комплексиста», нестандартные дистанции и т.п .

Соревнования по ***физической подготовке*** в спортивной школе, как правило, проводятся дважды в году:

* + в сентябре, подводящие итог работы (в том числе самостоятельной) в летний период;
  + в мае- июне, как сдачу контрольно- переводных нормативов.

Кроме этого в календарь могут быть включены соревнования по лыжной подготовке в период зимних каникул и различные соревнования, в т.ч. и по игровым видам спорта, в период подготовки в летних спортивно- оздоровительных лагерях или учебно-тренировочных сборах.

Раздел 6. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью:

* + оценки динамики физического развития
  + уровня общей и специальной подготовленности
  + функционального состояния организма
  + адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся

Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль:

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона).

Его задачей является: определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

Текущий контроль

В качестве показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля:

* + самочувствие
  + сон, аппетит
  + субъективную оценку настроения
  + желания тренироваться
  + физическая работоспособность
  + наличие положительных и отрицательных эмоций

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:

* + резкое покраснение,
  + побледнение или синюшность кожи;
  + резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным);
  + значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей;
  + жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Раздел 7. Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися данных СО групп продолжает осуществляться врачебно-физкультурным диспансером.

Медицинский персонал спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Раздел 8. 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 представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа 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 взаимоотношений с товарищами, нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

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.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

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 главную 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.

Раздел 9. Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

**Раздел 10. Восстановительные средства**

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

* + варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями;
  + использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
  + «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
  + тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
  + рациональная организация режима дня.

Раздел 11. Инструкторская и судейская практика

Учащиеся данных спортивно-оздоровительных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку и занятия по физической подготовке. Они должны знать правила соревнований по плаванию и привлекаться к судейству соревнований.

**Раздел 12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.
5. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
6. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
8. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**Раздел 13. Система контроля и зачетные требования**

Для спортивно-оздоровительныхгруппконтрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер, но для данных групп ДЮСШ № 10 выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной подготовки, с которого они были отчислены. Для обеспечения возможности восстановления спортсмена в соответствующей учебно-тренировочной группе, обучающемуся необходимо выполнить контрольные нормативы для данной группы согласно требованиям Программы МБУ ДО ДЮСШ № 10 дополнительной предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта по плаванию, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, и утверждённой решением педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ № 10 от 27.09.2017 г.

Основными критериями оценки обучающихся для перевода на соответствующий этап учебно-тренировочной подготовки является:

* 1. Выполнение контрольных нормативов по плавательной подготовке;
  2. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий;
  3. Регулярность посещения занятий и, как следствие, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
  4. Психологические характеристики спортсмена.

Оценка ***плавательной подготовленности*** обучающихся состоит из:

* + зачета по техническойподготовке. Отсутствие нарушений правил соревнований при прохождении контрольной дистанции является зачетом;
  + временных контрольных нормативов, которые составлены на основе разрядных требований ЕВСК. Невыполнение минимальных требований классифицируется как оценка - неудовлетворительно.

***Контрольно-переводные нормативы для перевода в***

***учебно-тренировочные группы (мальчики)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 | 190 | 195 | 200 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 | 6 | 8 | 9 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5,3 | 7,5 | 9 |  |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,3 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг |  |  | 28 | 33 | 37 |
| Сила тяги в воде на привязи |  |  |  | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 45 | 40 | 40 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | | |
| Длина скольжения; м | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9 м; с | - | - | 7,3 | 7 | 6,7 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + | + |
| **Спортивные результаты** | | | | | |
| 200 м к/п | - | 3.08,0 | 2.42,0 | 2.30,0 | 2.25,0 |
| 800 м кролем на груди, разряд | - | 13.50,0 | 12.47,0 | 11.00,0 | 10.13,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | юн.-III | III-II | II-I | I | I-КМС |

***Контрольно-переводные нормативы для перевода в***

***учебно-тренировочные группы (девочки)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| Прыжок в длину с места; см | 140 | 155 | 170 | 180 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 6 | 10 | 12 | 15 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 7,0 |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,8 | 9,16 | 9,4 | 9,2 |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| Статическая сила при имитации гребка на суше; кг | - | - | 26 | 28 |
| Сила тяги в воде на привязи | - | - |  | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 | 40 | 35 |
| **Технико-тактическая подготовка** | | | | |
| Длина скольжения; м | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Время скольжения 9 м; с | - | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + | + | + |
| **Спортивные результаты** | | | | |
| 200 м к/п | - | 3.35,0 | 3.06,0 | 2.47,0 |
| 800 м кролем на груди, разряд | - | 14.50,0 | 13.50,0 | 12.08,0 |
| Спортивный разряд на избранной дистанции | юн.-III | III-II | II-I | I-КМС |

**Раздел 14. Перечень информационного обеспечения**

* 1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
  2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
  3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
  4. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  5. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
  6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
  7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
  8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
  9. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
  10. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
  11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
  12. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993.
  13. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
  14. Интернетресурсы: www//russwimming.ru