

Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**ДЕТСКО ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10**

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Департамента  
образования Ивановской области  
\_\_\_\_\_ О.Г. Антонова  
« \_\_\_\_\_ » июня 2019 год

И. Директора УВР ДО ДЮСШ № 10  
\_\_\_\_\_ О.В. Петренко  
« \_\_\_\_\_ » июня 2019 года



согласована  
на заседании тренерского совета  
« 28 » июня 2019 года,  
Протокол № 22

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта плавание (начальная подготовка)**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями  
к минимуму содержания, структуре, условиям реализации  
дополнительных предпрофессиональных программ  
в области физической культуры и спорта  
и к срокам обучения по этим программам  
утверждёнными Приказом Минспорта N 939 от 15.11.2018 г.

**Срок реализации  
программы 2 года**

Программу составили  
старший тренер-преподаватель  
Т.К. Квардакова,  
заместитель директора по УВР  
М.Л. Укладова

Рецензенты

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	-3
1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы	-3
1.2. Характеристика вида спорта плавание	-4
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения	-5
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	-5
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	-8
2.1. Календарный учебный график	-9
2.2. План учебного процесса	-9
2.3. Примерный тематический план начальной подготовки	-9
2.4. Расписание учебных занятий	-11
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	-12
3.2. Объёмы учебных нагрузок	-15
3.3. Рабочие программы по предметным областям	-16
3.4. Методы отбора и выявления одаренных детей	-22
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	-23
<b>4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ</b>	-24
4.1. Воспитательная работа	-24
4.2. Профессиональная ориентация обучающихся	-25
4.3. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися	-26
4.4. Проведение физкультурно-оздоровительных, спортивно-оздоровительных и иных мероприятий	-26
<b>5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	-29
5.1. Формы и виды контроля	-29
5.2. Входной контроль	-29
5.3. Педагогический контроль	-29
5.4. Врачебный контроль	-30
5.5. Контрольно-переводные нормативы	-30
5.6. Система оценки перспективности отбора пловцов	-31
5.7. Методические указания по организации тестирования	-33
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	
6.1. Список литературных источников	-34
6.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	-35
<b>7. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Направленность, цели и задачи образовательной программы

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает необходимость его совершенствования в связи с быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности экономики и обороны страны.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа в области вида спорта плавание, направлена на получение детьми начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры, в плавании, на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки и отбор одаренных детей. Актуальность программы в личностном самоопределении и самореализации ребенка, обеспечении адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, выявлении детей, проявивших выдающиеся способности.

Ведущей педагогической идеей является социально-педагогическая направленность, где делается акцент, прежде всего, на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество (лидерских качеств, воли, выносливости, умения не пасовать перед жизненными трудностями и т.д.).

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков в области вида спорта плавание, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

### **Цель дополнительной предпрофессиональной программы:**

- формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и вида спорта - плавание;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- выявление, отбор и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в плавании. Создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся в соответствии с этапами обучения.

В содержание программы заложен дифференцированный подход, с учетом психолого–физиологических особенностей детей. Взаимосвязь предлагаемых программой разделов и тем позволяет вести образовательный процесс одновременно по нескольким разделам, что поможет разнообразить процесс, закрепить знания, умения и навыки и осуществлять взаимосвязь направлений деятельности и содержания учебной программы.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по плаванию на этапе начальной подготовки относится к базовому уровню.

**Главной целью этапа начальной подготовки базового уровня сложности является:**

1. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптация обучающихся к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей:
2. Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленным ФГТ с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта плавание (в зависимости от года обучения):
3. Учебно-тренировочный процесс и участие в соревнованиях, изучение теории и методики в предметных областях.
4. Ранняя профориентация, скоординированная с системой выявления детей, проявивших выдающиеся способности, их сопровождения и мониторинга дальнейшего развития.

## **1.2. Характеристика вида спорта плавание**

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.

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 уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает 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.

### **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения**

Возраст обучающихся от 7 до 9 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и видом спорта – плаванием.

Перед началом учебного года (в августе) проводится стартовая диагностика детей (входной контроль), с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п.)

Показатель нагрузки	Базовый уровень сложности программы	
	1 год обучения	2 год обучения
Минимальный возраст детей для зачисления	7-8	8-9
Количество занятий в неделю	3	3
Общее количество часов в год	252	252
Оптимальное количество обучающихся в группах	15-20	15
Минимальные зачетные требования на конец учебного года - итоговая аттестация	25 м в/стиль 25 м н/спине	50 м в/стиль 50 м н/спине

### **1.4. Результатом освоения образовательной программы для базового уровня являются:**

#### **В предметной области «общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта плавание;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- приобретение навыков творческой деятельности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

#### **В предметной области «вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта плавание;

- овладение основами техники и тактики вида спорта плавание;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся

тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта плавание;

- знание требований техники безопасности при занятиях видом спорта плавание;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по виду спорта плавание.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта плавание, других видов спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по виду спорта плавание средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «акробатика»:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта плавание;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития вида спорта плавание в Ивановской области.

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта плавание специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта плавание;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта плавание;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития вида спорта плавание;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая:

- тренировочные;

- физкультурные;

- спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса, разработан с учетом требований базового уровня сложности подготовки пловцов, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития обучающихся.

Учебный план разработан в соответствии с расписаниями учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО ДЮСШ № 10 и сроком обучения по дополнительной предпрофессиональной программе, отражает структуру программ, установленную ФГТ, в части:

- наименования предметных областей и разделов;
- форм проведения учебных занятий;
- проведения консультаций;
- итоговой аттестации обучающихся с обозначением ее форм и их наименований.

Предметные области имеют обязательную и вариативную части, которые состоят из разделов.

Вариативная часть дает возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательной части, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Предметные области вариативной части определяются учреждением самостоятельно.

Объем времени вариативной части может составлять 20 процентов от объема времени предметных областей обязательной части.

При реализации предметных областей обязательной и вариативной частей предусматривается объем времени на самостоятельную работу обучающихся.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся определяется с учетом сложившихся педагогических традиций и методической целесообразности.

Учебный год длится 52 недели, их них 42 недели в условиях учреждения и 10 недель (9 – летом в июле-августе и 1 - в январе) в условиях самостоятельной работы по индивидуальным планам, выданным тренером–преподавателем на период летних и зимних каникул. Образовательный процесс начинается с 01 сентября в соответствии с годовым учебным планом. Организация приёма и зачисление учащихся осуществляется ежегодно в августе, но не позднее 01 сентября текущего года. Если возникает необходимость в дополнительном приеме детей, то это происходит в установленном порядке в соответствии с Положением о приеме.

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливается результатами выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.



**Соотношение объемов обучения по предметным областям по соотношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта**

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25%
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30%
1.3.	Вид спорта	15-30%
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15%
2.2.	Развитие творческого мышления	5-20%
2.3.	Акробатика	5%
2.4.	Национальный региональный компонент	5%
2.5.	Специальные навыки	5%
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5%

**2.1 Календарный учебный график**  
(Приложение № 1)

**2.2. План учебного процесса**

План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

(Приложение № 2)

### 2.3. Примерный тематический план начальной подготовки

№	Программный материал
1	Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
2	Специальная физическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений. Повороты. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.
3	Техническая подготовка Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.
4	Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики.
5	Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.
6	Теоретическая подготовка
	Участие в соревнованиях. Аттестация

## 2.4. Расписание учебных занятий

Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ № 10. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учетом санитарно-эпидемиологических норм, требований и интересов обучающихся.

### Примерное расписание с учетом возможностей зеркала воды и количества педагогов

Группа №	Дни недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало и окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
1	Пн-ср-пт	Плавание	9.00 – 10.30	Шошина, 15Б	
2	Вт-чт-сб	Плавание	9.00 – 10.30	Шошина, 15Б	
3	Пн-ср-пт	Плавание	13.30 – 15.00	Шошина, 15Б	
4	Пн-ср-пт	Плавание	14.15 – 15.45	Шошина, 15Б	
5	Пн-ср-пт	Плавание	15.00 – 16.30	Шошина, 15Б	
6	Пн-ср-пт	Плавание	15.45 – 17.15	Шошина, 15Б	
7	Пн-ср-пт	Плавание	16.30 – 18.00	Шошина, 15Б	
8	Пн-ср-пт	Плавание	17.15 – 18.45	Шошина, 15Б	
9	Вт-чт-сб	Плавание	14.15 – 15.45	Шошина, 15Б	
10	Вт-чт-сб	Плавание	15.00 – 16.30	Шошина, 15Б	
11	Вт-чт-сб	Плавание	15.45 – 17.15	Шошина, 15Б	
12	Вт-чт-сб	Плавание	16.30 – 18.00	Шошина, 15Б	
13	Вт-чт-сб	Плавание	17.15 – 18.45	Шошина, 15Б	
14	Вт-чт-сб	Плавание	18.00 – 19.30	Шошина, 15Б	

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

Основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и вида спорта плавание, связаны с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

- здоровьесберегающие технологии, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и тренера-преподавателя; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- дифференцированное обучение учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- спортивно ориентированная технология обучения направлена на углубленное освоение техник плавания и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- информационно-коммуникационные технологии включают: показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся;

Дидактические требования к проведению учебного занятия по плаванию заключаются в следующем:

- а) в каждом занятии должен решаться комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- б) содержание учебного материала должно соответствовать учебной программе по плаванию;
- в) соблюдение преемственности от занятия к занятию,
- г) на каждом занятии должно обеспечиваться управление деятельностью обучающихся (организация, регулирование).

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ вида спорта плавание.

Динамика физического развития занимающихся позволяет выделить чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества обучающегося.

Это позволяет определить преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

### ***Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки***

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы.

Основное содержание этапа составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**1-й год обучения** условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части** сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

**В основной части** решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

**Заключительная часть** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7 лет.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии отводится время на изучение способов дельфин и брасс. В этот период занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры тренировочных занятий приведены в приложении № 13

При проведении занятий должно выполняться требование к последовательности в увеличении объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание на занятиях с обучающимися на этапе начальной подготовки должно уделяться разносторонней физической подготовке и последовательному изучению техники отдельных вида спорта плавание.

Перед началом занятий тренеру-преподавателю необходимо проверить состояние воды, исправность спортивного оборудования и инвентаря, наличие плавательной формы и предметов личной гигиены, состояние здоровья у обучающихся и т.п. С первых занятий обучающийся должен быть внимателен и выполнять все правила посещения бассейна, включая правила прохода через душевые.

Обучение технике выполнения стартов и поворотов нужно проводить в определенной последовательности, постепенно усложняя упражнения и условия их выполнения.

Особое внимание в круглогодичной подготовке необходимо уделять работе по совершенствованию техники, как в овладении отдельными элементами, так и общим техническим арсеналом видов и стилей плавания. Совершенствование элементов техники следует планировать в начале занятия, а исправление ошибок и индивидуальная коррекция технического мастерства осуществляется на протяжении всего занятия. Совершенствование технического мастерства проводится одновременно с повышением уровня специальной физической подготовки и с выполнением следующих задач: выработка навыка применения и использования различных приемов в зависимости от конкретных условий тренировки и соревнований (самооценка ситуации на данном отрезке времени, дистанции, виды плавания т.п.), совершенствование способности пловца к последующему переключению на более высокий уровень интенсивности нагрузки, темпа и ритма выполнения упражнений.

Продолжительность и содержание отдельных частей занятия варьируется в зависимости от вида, уровня подготовленности обучающихся, задач и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки каждой части урока необходимо учитывать общую физическую готовность и индивидуальные особенности обучающихся.

Для обеспечения достаточной плотности и высокой эмоциональности занятий рекомендуется пользоваться разнообразными методами и приемами. В занятиях в группах, обучающихся на этапе начальной подготовки необходимо включать игры, игровые упражнения, различные эстафеты. Общая физическая подготовка обучающихся осуществляется в процессе занятий в подготовительной и заключительной части тренировки. Кроме того, следует практиковать проведение учебных и тренировочных соревнований с постановкой перед обучающимся тактических задач. После окончания соревнования необходимо проводить детальный разбор и анализ участия в них каждого обучающегося и определять их недостатки.

На занятиях групп базового уровня сложности программы основной упор делается на формирование интереса к виду спорта плавание, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера обучающегося (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, выносливость, анализ результатов выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.)

### 3.2. Объемы учебных нагрузок

№№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения	
		1-й год	2-й год
1	Количество часов в неделю	6	6
2	Количество учебных недель	42	42
3	Количество тренировок в год	126	126
<b>Общий объем часов</b>		252	252
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6
2	Общая физическая подготовка	50	50
3	Специальная физическая подготовка	38	41
3	Вид спорта	129	130
4	Контрольные испытания на суше и в воде	10	10
5	Различные виды спорта и подвижные игры	19	15

### 3.3. Рабочие программы по предметным областям

Рабочая программа по предметным областям выполняют следующие функции:

- нормативную, является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- процессуально-содержательную, определяющую логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;

- оценочную, то есть выявляет уровень усвоения элементов содержания, устанавливает принципы контроля, критерии оценки уровня приобретенных знаний, умений и навыков

Материал программы представлен в четырех разделах:

- теоретические основы знаний;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки пловцов. Теоретические знания помогут глубже овладеть знаниями о развитии спортивного плавания в России и за рубежом, о гигиене и влиянии физических упражнений, о правилах поведения во время занятий, о правилах, организации и проведении соревнований, а так же технику и терминологию спортивного плавания. На лекционный материал отводится не более 30 минут, затем обучающимся предлагается самостоятельная работа с наглядными пособиями и практическая работа. На теоретических занятиях тренер-преподаватель проводит контрольные опросы по пройденной теме в форме игры, викторины со всей группой и индивидуально.

#### 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 и 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.

#### План теоретической подготовки для групп этапа НП

№	Тема	Год обучения	
		1	2
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	-	2
2.	Правила поведения в бассейне	1	1
3.	Правила, организация и проведение соревнований	1	3
4.	Гигиена физических упражнений	2	2
5.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	2
6.	Техника и терминология плавания	1	2
	Всего часов	6	1



## Содержание теоретической подготовки для групп этапа НП

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом:

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Правила, организация и проведения соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 4. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебной в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

### **Учебный материал по общей физической подготовке**

#### ***Общая физическая подготовка на суше:***

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности, в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости, описаны в соответствующих разделах.

### **Акробатические упражнения**

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полу-шпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

### **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

### **Средства и методы развития выносливости**

Для юных пловцов 8-9 лет основной формой развития выносливости являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4—6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

### **Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4мин.

Задачи общей силовой подготовки:

- гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. (Приложение № 20)

### Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки: в тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы: в качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные пояса для отягощения.

Резиновый шнур: кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Можно использовать обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Взрывная сила измеряется приближенно по высоте выпрыгивания с места или прыжку в длину с места.

### **Развитие скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

На суше применяют спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

На воде - эстафетное плавание и плавание на время коротких отрезков 10-25 м.

### **Развитие гибкости**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах. (Приложение № 12)

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

### **Развитие координационных способностей**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

## **Учебный материал по специальной физической подготовке** **Подготовительные упражнения для освоения с водой**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения, учебные прыжки в воду (Приложения № 3-8).

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Для более успешного освоения учебного материала детьми младшего школьного возраста на учебных занятиях используются игры в воде (Приложение № 9).

### **Техническая подготовка**

Для изучения техники спортивных способов плавания используются специальные упражнения в зале и в воде (Приложение № 10)

#### ***Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок:***

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится

препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами (Приложение № 11).

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Одаренность – явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, то человек наделен специальными задатками, соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета – спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся задатки сами по себе не гарантируют наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника. И в то же время сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие и т.п.) не обеспечит высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления.

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков.

Первичные признаки каждого из компонентов, составляющих спортивную одаренность, могут и должны быть выявлены уже у новичка, в чем собственно и состоит искусство отбора.

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

Очень часто, чтобы набрать группу из 15 человек, приходится просмотреть на первом этапе 60-100 человек.

Отбор включает в себя несколько взаимосвязанных форм: изучение антропометрических данных, педагогические наблюдения, контрольные тестирования, медицинская экспертиза, психологические пробы.

Особое внимание при отборе следует обратить на телосложение учеников. Для занятий плаванием предпочтительно набирать детей высокого роста, стройных, с малым весом, с

длинными мышцами, с хорошей осанкой. Предпочтение отдается мальчикам и девочкам с широкими плечами и узким тазом, с длинными конечностями, большими кистями и стопами, с тонким запястьем, свидетельствующим о легкости костного скелета, а также объемной грудной клеткой, характеризующей функциональные возможности дыхательной системы. Отбор по анатомическим признакам необходим для отсеивания явно не подходящих для данного вида спорта кандидатов.

В течение учебного года тренер должен обращать особое внимание на проявление у ученика таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, способность мобилизоваться во время соревнований, умение побороть наступающее утомление и заставить себя полностью «выложиться».

### **3.6 . Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и зале возлагается на преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

Допуск к занятиям в бассейне и в зале осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий.

#### Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям допускается только в случае замены его другим преподавателем по официальному распоряжению администрации.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается с разрешения тренера.
4. 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 занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание 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 или переутомления вывести занимающегося из воды.
6. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, подтапливать и погружать друг друга с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

### **4.1. 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



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.

#### **4.2. 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.

### **4.3. 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 сплачиваются 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).

### **4.4. 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

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;
- оформление стендов и газет;
- посещение театров, музеев, выставок;
- конкурсы рисунков, загадок, поделок и др.

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

Современные дети значительно реже восхищаются, удивляются и сопереживают. Все чаще они проявляют равнодушие и черствость, их интересы ограничены. Сложность характеров обучающихся заставляет искать те средства, методы и приемы, которые помогли бы зажечь огонек доверия и надежды в их глазах. Среди разнообразных форм обучения особое место занимает посещение театров и музеев. Это не только средства познания жизни, но и школа нравственного и эстетического воспитания подрастающего поколения.

Театр обладает огромной силой воздействия на эмоциональный мир ребенка. Он вводит детей в мир прекрасного, развивает сферу чувств, будит соучастие, сострадание, способность поставить себя на место другого, радоваться и тревожиться вместе с ним.

Экскурсии также имеют большое значение в формировании гармоничной, всесторонне развитой личности. Цель экскурсии и посещение музеев – это расширение культурного кругозора, воспитание в дух патриотизма, высокой морали. Экскурсии помогают решить ряд задач: активизируют познавательный интерес, расширяют кругозор детей, углубляют и систематизируют знания и отношения к различным явлениям общественной жизни, моральным нормам и принципам. Воспитание патриотизма, любви к своей стране невозможно без любви к своей маленькой родине.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **5.1. Формы и виды контроля**

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по плаванию;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится по итогам полугодия.

По ее результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы тренировки. Она позволяет оценить результативность работы тренера-преподавателя.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам учебного года и завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

### **5.2. Входной контроль**

Дети, желающие заниматься в ДЮСШ № 10 в отделении плавания, проходят предварительное тестирование, включающее в себя:

- визуальную оценку морфологических данных ребенка. К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину рук, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.
- оценка умений выполнять упражнения по ОФП (беговые, прыжковые упражнения, упражнения в движении и на месте с работой рук и ног);
- оценка координации движений;
- оценка подвижности в плечевых суставах и поясничном отделе позвоночника (выкруты, наклоны, мостики).

В процессе тестирования все вышеперечисленные качества подвергаются тщательному анализу и находятся под пристальным вниманием членов комиссии, что впоследствии помогает провести объективный отбор.

### **5.3 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 нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и видом контроля (этапный, текущий или оперативный)).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка

индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

#### **5.4. Врачебный контроль**

Программа врачебного контроля спортсменов включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проводится два раза в год, в полном объеме программы.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями - осуществляются на протяжении всего учебного года.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – врачом территориальной поликлиники.

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

Спортсмены не имеющие медицинский допуск отстраняются от тренировочных занятий.

Кроме медицинского наблюдения за спортсменами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности осуществляется санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований, а также профилактика травматизма.

#### **5.5. Контрольно-переводные нормативы**

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

### Нормативы общей и специальной физической подготовки базового уровня сложности

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3x10 м; с	10.0	10.5
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5

*Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.*

Наиболее важным для перевода является выполнение технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
А) 25 м с помощью одних ног	+	+
Б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

При превышении количественного состава обучающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди обучающихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в плавании на соревнованиях в течение учебного года.

### 5.6. Система оценки перспективности отбора пловцов

Критерий	Ответственный за оценку	Методические указания	Оценка, баллы
Желание заниматься плаванием	Тренер	Оценивается на основе педагогических наблюдений, опроса новичка и его родителей	От 2 до 5
Состояние здоровья	Врач	Оценивается по результатам комплексного медицинского обследования	5 — здоров; 4 — отклонения в состоянии здоровья не препятствуют успешному спортивному совершенствованию; 3 — отклонения в состоянии здоровья могут воспрепятствовать спортивному совершенствованию; 2 — имеются явные медицинские противопоказания к

			целенаправленным занятиям спортом <sup>1</sup>
Темпы развития	Врач	Определяется по вторичным половым признакам	5 — при среднем биологическом развитии или меньшем биологическом возрасте по сравнению с паспортным; 4 — при меньшем биологическом возрасте по сравнению с паспортным, но не более чем на один год; 3 — не более чем на два года; 2 — на три года и больше
Соответствие морфотипа требованиям плавания	Врач, тренер	Определяются: длина тела	Мальчики (7-8 лет) 5 — больше 155 см, 4 - 148-155 см, 3 — меньше 148 см Девочки (7-8) 5 — больше 150 см, 4 - 142-150 см, 3 — меньше 142 см
		длина кисти	Мальчики (7-8 лет) 5 — больше 17,5 см, 4 - 17,0-17,5 см, 3 — меньше 17 см Девочки (7-8 лет) 5 — больше 16,5 см, 4 - 16,0-16,5 см, 3 — меньше 16 см
		длина стопы	Мальчики (7-8 лет) 5 — больше 25,5 см, 4 - 24,5-25,5 см, 3 — меньше 24,5 см Девочки (7-8 лет) 5 - 24 см, 4 - 23,0-24,0 см, 3 — меньше 23,0 см
		отношение обхвата грудной клетки к длине тела	Мальчики (9 лет) 5 — больше 0,47; 4 - 0,45-0,47; 3 — меньше 0,45. Девочки (9 лет) 5 — больше 0,45; 4 - 0,43-0,45; 3 — меньше 0,43. Учитывается средняя оценка по четырем показателям
Гибкость	Тренер	Определяется по: 1) «выкрут» прямыми руками	Мальчики (7-8 лет) 5 — 35,0 см и меньше, 4 - 35,1-45,0 см, 3 - 45,1 - 55 см, 2 — больше 55 см Девочки (7-8 лет) 5 — 30,0 см и меньше, 4 - 30,1-40,0 см, 3 - 40,1-50,0 см, 2 — больше 50 см
		2) максимально возможный наклон из и.п. стоя на скамейке с выпрямленными в коленях ногами	Мальчики (7-8 лет) 5 — от 11 см и больше, 4 — от 0,5 до 10,5 см, 3 — от 0 до — 14,5 см, 2 — от — 15 см Девочки (7-8 лет) 5 — от 16 см и больше, 4 — от 5,5 до 15,5 см, 3 — от 5,0 до — 5,0 см, 2 - от -5,5 см
Гидродинамические качества	Тренер	Определяется по длине скольжения от бортика бассейна	5 - больше 8 м, 4 - 7-8 м, 3 - 6 м, 2 - меньше 6 м
Чувство воды	Экспертная бригада.	Оценивается при выполнении заданных упражнений	От 2 до 5 (учитывается средняя оценка экспертов)
Спортивная наследственность	Тренер	Оценивается по спортивному опыту родителей	От 2 до 5
Отношение к спорту в семье	Тренер	Определяется в результате наблюдений и опроса новичка и его родителей	От 2 до 5

*Примечания.* <sup>1</sup> При явных медицинских противопоказаниях ребенок не привлекается к дальнейшим обследованиям для оценки его перспективности и ориентируется на оздоровительные занятия, получая вместе с родителями соответствующие рекомендации.

- Ввиду особой прогностической значимости такой оценки вводится двойной поправочный коэффициент, т. е. оценка осуществляется «из десяти баллов».



## 5.7. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582);

2. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28556);

3. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

4. «Плавание»: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва –М Советский спорт, 2004. -216 с под редакцией (Программа подготовлена авторским коллективом кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в составе: А.А. Кашкин, профессор, доктор педагогических наук; О.И. Попов, профессор, доктор педагогических наук; В.В. Смирнов, доцент, кандидат педагогических наук. Рецензент: Т.М. Абсалямов, профессор, доктор педагогических наук.);

5. Бордовская Н., Реан А. Педагогика. М.: Просвещение, 1997.

9. Булах И.М., Петрович Г.И. Научите меня плавать. Минск: Полымя, 1983. - 63 с.

10. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Гриф МО РФ, Серия: Высшее образование, Издательство: Академия, 2003

11. Булгакова Н.Ж. Обучение и тренировка юного пловца. М.: Физкультура и спорт, 1963.

12. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1978.

13. Булгакова Н.Ж. Плавание. Серия: Первые шаги, Издательство: АСТ ХарвестАстрель, 2005
14. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание. М.: АСТ, Астрель, 2002. — 160 с. — (Серия: Первые шаги в спорте).
15. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
16. Войцеховский С. М. Быстрая вода [Текст] / лит.запись А. Баташева. - М.: Мол.гвардия, 1983. - 175 с.
18. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 1989. — 98 с. 51
19. Велитченко В.К. Как научиться плавать. М.: Терра-Спорт, 2000. — 96 с.
20. Викулов А.Д. Плавание. Учебник. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 368 с.
21. Воронцов А.Р. и др. Методика многолетней подготовки юных пловцов. М., 1989.
22. Воронцов А.Р. Плавание баттерфляем (дельфином). М.: Физкультура и спорт, 1983. - 51 с.
26. Дрюэт Дж. Мэйсон П. Плавание. Серия: Спорт для начинающих, Издательство: Астрель АСТ, 2002.
30. Зернов В.И. Плавание. Минск: Промпечать, 1998. - 341 с.
31. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах. Учебное пособие. — Мн.: Белполиграф, 2001. — 124 с.
32. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание Методическое пособие. Мн.: ГИПП "ПРОМПЕЧАТЬ", 1998. - 88 с.
33. Иванова М.И., Шкурдода Б.А. Подготовительные упражнения пловцов при занятиях на суше. Спб.: ГОУВПО СПбГТУРП, 2009. — 20 с.
35. Капотов П.П. Обучение плаванию. Москва. Издательство ДОСААФ. 1955. — 112стр.
36. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения, Серия: Библиотечка тренера, Издательство: Терра-Спорт, 2009.

38. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Ленинград: Лениздат, 1986. — 95 с.
39. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: Сб. науч. трудов. Л., 1984.
40. Коновалов Е.Д. Ты - сильнее воды! М.: Молодая гвардия, 1983. — 128 с.
42. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Издательство: Издательство «Радянська школа». 1985г. - 96.
43. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание. Год выпуска: 2011 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер
44. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Год выпуска: 2012 год, Издательство: Манн, Иванов и Фербер
46. Люсеро Б. Плавание. 100 лучших упражнений. М.: "Эксмо", 2011. - 280 с. Перев.с англ. Платоновой Т. Макаренко А.С. О воспитании - М.; Политиздат, 1990.
50. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учеб.пособие для тренеров ДЮСШ. М.: Физкультура и спорт, 1983.
51. Макаренко Л.П. Учись плавать баттерфляем (дельфином). М.: Физкультура и спорт, 1982. — 31 с.
52. Макаренко Л.П. Учись плавать на спине. М.: Физкультура и спорт, 1984. — 31 с.
59. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания УГТУ, 2004, 176 стр.
60. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
64. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. М: Эксмо, 2012. - 272 с.
67. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству, Серия: Водные виды спорта. Издательство: Феникс, 2006 г.
68. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста, Год издания: 2008 г.
74. Платонов В.Н. Спортивное плавание. - Киев: Радянська школа, 1983. - 192 с.

6. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
78. Правила соревнований по плаванию
80. Пудов А.В. Обучение плаванию кролем на груди и на спине. Методические указания для студентов всех факультетов. - Волгоград: Издательство ВолГУ, 2000. - 20с.
82. Рудик П.А. Психология. М., 1976.
84. Семенов Ю.А. Навык плавания — каждому. М.: Физкультура и спорт, 1983. — 144 с.
86. Ситников М.В. Самоучитель плаванию. Copyright, 2007. — 22 с.
79. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева, Издательство: Советский Спорт, 2012 год
80. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. Год издания: 2012 год, Издательство: Советский Спорт
82. Терри Лафлин. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с.
83. Терри Лафлин. Полное погружение. Как плавать быстрее, лучше и легче. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 232 с.
84. Техника плавания. Методическое пособие. — Уссурийск: Филиал ДВФУ в г.Уссурийске, 2011. — 26 с.
85. Тэлбот Д. Как плыть быстрее. М.: Физкультура и спорт, 1978. — 88 с. Сокр. пер. с англ. С.М. Войцеховского.
86. Фарафонов М.С. Плавание брассом. М.: Физкультура и спорт, 1980. — 64 с.
87. Фирсов З. П. Плавание для всех. М.: Физкультура и спорт, 1983.— 64