

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10

комитета молодёжной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

СОГЛАСОВАНО

Председатель комитета молодёжной политики,
физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

И.А. Баранов
« 20 » 2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №10

Л.В. Белкина
« 10 » 2023



Принята

общешкольным тренерским советом

Протокол № 3

от « 05 » 04 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

г. Иваново

2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	9
3. Методическая часть	13
4. Теоретическая подготовка	20
5. Система соревнований	22
6. Виды контроля	24
8. Воспитательная работа	27
9. Психологическая подготовка	29
10. Восстановительные мероприятия	30
11. Инструкторская и судейская практика	31
12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	32
13. Перечень информационного обеспечения	34
Приложение	35

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп (далее – Программа) предназначена для тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 10 комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова (далее - МБУ ДО СШ № 10), осуществляющих образовательную деятельность по плаванию. Программа также предназначена для обучающихся в спортивно - оздоровительных группах, которые организуются в МБУ ДО СШ № 10.

При разработке настоящей Программы использованы основные положения Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ и «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, а также нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций.

Программа рассчитана на учащихся общеобразовательных школ города Иванова в возрасте от 7 до 17 лет, а также на обучающихся плаванию в МБУ ДО СШ № 10, не справившихся с контрольно-переводными нормативами и по этой причине не имеющих возможности продолжить обучение в своих группах.

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

Актуальность программы.

На современном этапе развития общества физическая культура и спорт становятся одним из ключевых направлений 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 - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Направленность программы:

- по содержанию – физкультурно-спортивная,
- по форме организации – групповая,

- по времени реализации – один год.

Цели и задачи программы:

Цель Программы - организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по физической культуре и спорту среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи Программы:

- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей.
- формирование личности спортсменов с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказания помощи в профессиональном самоопределении.
- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование техники всех способов плавания и широкого круга двигательных навыков;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

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

1.2 Характеристика вида спорта «плавание», его отличительные особенности

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

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

1.3. Специфика программы

Учебно-тренировочные занятия по плаванию в спортивно-оздоровительных группах проводятся в соответствии с годовым учебным

планом, рассчитанным на **52 недели** учебно-тренировочных занятий, **46 недель** непосредственно в условиях спортивной школы, **6 недель** занятий по индивидуальным планам, а также в дистанционной форме обучения.

Организация учебно-тренировочного процесса по плаванию требует наличия спортивного бассейна (длиной не менее 25 метров) и спортивного зала для занятий по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Бассейн и спортивный зал должны быть обеспечены спортивным инвентарем и спортивным оборудованием, необходимым для занятий плаванием. Плавание, как вид спорта, требует определенной экипировки, как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях. В МБУ ДО СШ № 10 экипировка для обучающихся приобретается родителями (законными представителями) обучающихся за счет собственных средств.

К спортивно-оздоровительной подготовке в рамках Программы допускаются обучающиеся общеобразовательных школ города Иванова в **возрасте от 7 до 17 лет**, а также обучающиеся МБУ ДО СШ № 10 в **возрасте 9-17 лет**, не справившиеся с выполнением необходимых контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, плавательной подготовке для перевода на следующий этап обучения, но имеющие желание продолжить занятия плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность обучения составляет 1 год.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и совершенствование основ техники плавания и выполнения стартов и поворотов.

Раздел 2. Нормативная часть

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса

Основными формами проведения учебно-тренировочных занятий являются:

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

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
для спортивно-оздоровительных групп с нагрузкой
2 часа в неделю*

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	2
Количество тренировок в неделю	1
Общее количество часов в год	104
Общее количество недель в год	52
Общее количество тренировок в год	52

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
для спортивно-оздоровительных групп с нагрузкой
4 часа в неделю***

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	208
Общее количество недель в год	52
Общее количество тренировок в год	104

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
для спортивно-оздоровительных групп с нагрузкой
6 часов в неделю***

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	312
Общее количество недель в год	52
Общее количество тренировок в год	156

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	10	15	20

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

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

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

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

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

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

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годичного цикла подготовки (на 52 недели) разрабатывается тренерами-преподавателями самостоятельно на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно методическую концепцию построения учебно-тренировочного занятия.

Раздел 3. Методическая часть

3.1 Основные термины и понятия

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

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

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

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

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим

специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка.

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

3.2 Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

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

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

Физическое развитие обучающихся спортивной школы строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. Наибольшим потенциалом развития, в видах спорта на выносливость, обладают лица, имеющие высокие уровни психофизических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового созревания. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также

способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов и их совершенствования применительно к конкретным условиям. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: предпубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Предпубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста при-

нято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

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

Возрастные особенности детей 10-13 лет при занятиях плаванием

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

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

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

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными

изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13—16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

Возрастные особенности детей 15-17 лет при занятиях плаванием

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%.

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

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических

упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя подготовку пловцов. Известную роль играет здесь и акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых «благ» жизни.

3.3. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для повышения спортивного мастерства.

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

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

Раздел 4. Теоретическая подготовка

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

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

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

Раздел 5. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Планируя соревновательную практику необходимо руководствоваться следующими положениями:

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

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

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

возможно более высоких мест.

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

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

Соревнования для младших возрастных групп желательно проводить в форме многоборья (выявление победителя по сумме очков на нескольких дистанциях). Также в календарь включаются соревнования по упрощенной программе: «День спринтера», «День стайера», «День комплексиста», нестандартные дистанции и т.п .

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

- в сентябре, подводящие итог работы (в том числе самостоятельной) в летний период;
- в мае- июне, как сдача нормативов освоения Программы.

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

Раздел 6. Виды контроля

6.1. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью:

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

занимающихся

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

Этапный контроль:

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

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

Текущий контроль

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

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

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки

тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:

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

6.2. Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана Программы.

Врачебный контроль за обучающимися в спортивно-оздоровительных группах МБУ ДО СШ № 10 осуществляется силами участковых педиатров.

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

6.3. Система контроля и зачетные требования

Для спортивно-оздоровительных групп контрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер, но могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной подготовки, с которого они были отчислены. Для обеспечения возможности восстановления спортсмена в соответствующей учебно-тренировочной группе, обучающемуся необходимо выполнить контрольные нормативы для данной группы согласно требованиям

Программы МБУ ДО СШ № 10 дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание», разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание в действующей редакции.

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

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

Оценка *плавательной подготовленности* обучающихся состоит из:

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

Раздел 8. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием взаимоотношений с товарищами, нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки,

занижение своих возможностей.

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

Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся.

Раздел 9. Психологическая подготовка

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

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

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

Раздел 10. Восстановительные мероприятия

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

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

Раздел 11. Инструкторская и судейская практика

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

Раздел 12. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Тренер обязан:

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

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

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. 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 вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Раздел 13. Перечень информационного обеспечения

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

Тестирование для выполнения программы

На суше:

Общая и специальная физическая подготовка

ОФП	Бег на 30 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Девочки	не более 7,3 сек	не менее 2-х раз	не менее +1	не менее 95
Мальчики	не более 7,1 сек	не менее 5-ти раз	не менее 0	не менее 100
СФП	Бег челночный 3X10м с высокого старта	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	
Девочки	не более 10,8 сек	не менее 2,5 метров	не менее 1 раза	
Мальчики	не более 10,3 сек	не менее 3 метров	не менее 1 раза	

Норматив оценивается только как выполнил, не выполнил.

На воде:

Оцениваются гидродинамические способности – плавучесть, дальность скольжения, координация движений в воде.

1 - Выдохи в воду: длительный выдох в воду (5 сек. и более) с опущенным лицом – 3 балла; выдох в воду 3-5 сек. – 2 балла; выдох в воду менее 3 сек. – 1 балл.

2 – Упражнение «поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность): группировка на задержке дыхания (более 5 сек.) – 3 балла; «поплавок» без обхвата руками колен – 2 балла; отсутствие положения «поплавок» – 1 балл.

3 – Скольжение на груди без работы ног, руки вверху в положении «стрелочка».

Оценивается дальность скольжения по ногам: более 2,0 метров – 3 балла; - от 1,0 до 2,0 метров – 2 балла; менее 1,0 метров – 1 балл;

Критерии оценки сдачи нормативов на воде: оценка за норматив от 1-го до 3-х баллов. Максимальное количество набранных баллов - 12, минимальное – 4.

Плавание 50 м вольным стилем для СОГ с нагрузкой 2-4 часа в неделю - без учета времени.

Плавание 50 м вольным стилем для СОГ с нагрузкой 6 часов в неделю – с учетом времени.

Мальчики

Контрольные упражнения	Норматив
Прыжок в длину с места; см	155
Подтягивание на перекладине, раз	
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	
Сила тяги в воде на привязи	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60
Длина скольжения; м	7
Время скольжения 9 м; с	-
Техника плавания, стартов и поворотов	+
200 м к/п	-
800 м кролем на груди, разряд	-
Спортивный разряд на избранной дистанции	юн.-III

Девочки

Контрольные упражнения	Норматив
Прыжок в длину с места; см	140
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-
Сила тяги в воде на привязи	-
Наклон вперед, стоя на возвышении	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60
Длина скольжения; м	8
Время скольжения 9 м; с	-
Техника плавания, стартов и поворотов	+
200 м к/п	-
800 м кролем на груди, разряд	-
Спортивный разряд на избранной дистанции	юн.-III

Раздел 14. Перечень информационного обеспечения

15. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
16. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
17. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
18. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
19. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
21. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
23. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
24. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
26. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1993.
27. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
28. Интернетресурсы: www//russwimming.ru