

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Климовская детско-юношеская спортивная школа**

Принята:

на заседании педагогического
совета МБУДО
Климовская ДЮСШ

Протокол

№ 1 от 31 августа 2020 года

Утверждено:

Приказом МБУДО
Климовской ДЮСШ

№ 45/11 от 31 августа 2020 года

**Дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта плавание**

разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта
(приказ Минспорта России от 15.11.2018 года № 939)

Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик:

Бородина Наталья Юрьевна
тренер-преподаватель

Рецензенты:

Щетинин Александр Дмитриевич
учитель физкультуры
высшей категории

Торбик Василий Васильевич
учитель физкультуры
высшей категории

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Климовская детская юношеская спортивная школа по виду спорта плавание (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий плаванием.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта Плавание МБУДО Климовская ДЮСШ разработана на основе Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта Плавание МБУ ДО Климовская ДЮСШ ориентирует на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодежи;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в плавании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

При разработке и реализации Программы учитывались *возрастные особенности обучающихся*, так как в детском и юношеском возрасте организм человека находится ещё в стадии формирования и физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие.

Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков – 8-10 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки обучающихся на данном этапе. У обучающихся этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

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

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно- сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

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

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

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют

функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

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

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

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

Срок реализации Программы – 6 лет. В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта плавание с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения плаванию и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Климовской ДЮСШ.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по плаванию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов,

отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению плаванию.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Цели:

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися по виду спорта «Плавание»;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Задачи:

- укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;

- создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в

области плавания;

- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в виде спорта «плавание», осуществить отбор одаренных детей,

- создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;

- организовать посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации.

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плаванию можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения** 6 лет и предусматривает базовый уровень сложности - 6 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Продолжительность одного академического занятия - 45 минут (2 по 45 мин.)

Количество занятий в неделю - от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6).

Продолжительность программы: 42 недели.

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане).

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается.

Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и тренировочной деятельности. В дополнительной образовательной программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

На всех этапах объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной дополнительной образовательной программой.

Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Количество учебных недель					
	42	42	42	52	52	52
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	252	336	336	420	504	504
Общее количество занятий в год	126	126-168	126-168	168-210	168-210	168-210

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Материально-технические условия: наличие плавательного бассейна, наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Условия набора детей: На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правил приема обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Климовского муниципального района.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 12 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 10 человек.

Кадровое обеспечение программы:

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обя-

зательных периодических медицинских осмотров.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, сурдопереводчики и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

При реализации предметных областей по избранным видам спорта, правилами которых предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

Формы и режим занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение и минимальное количество обучающихся в группах устанавливаются в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение (лет)	Минимальное количество обучающихся в группах						Срок обучения
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	
7	15	15	14	14	12	12	6 лет

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовке».

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

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

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- 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.

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 избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- 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 избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

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

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта 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 «Специальные навыки»:

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

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

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

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); 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; учетом требований СанПиН.

План учебного процесса

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся.

В соответствии со ст. 26, 30 ФЗ-№ 273 на основе учебного плана образовательной программы дополнительного образования МБУ ДО Климовская ДЮСШ разрабатывается и утверждается учебный план на каждый учебный год.

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО Климовская ДЮСШ Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является:

- устная проверка, сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовке, система зачетов по выполнению норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, тренировочных и соревновательных нагрузок, достижений на официальных спортивных соревнованиях в течении уч.года и иных формах.

План учебного процесса представлен в таблице.

План учебного процесса (базовый уровень)

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (часов)	Самостоятельная работа в часах	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Количество учебных недель					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	42					
								Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
								1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
	Общий объём часов	2004	95	201	1608	84	16	252	252	252	416	416	416
1.	Обязательные предметные области	1407	-	201	1206	-	-	175	175	175	294	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (10%)	201	-	201	-	-	-	25	25	25	42	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка (30%)	603	-	-	603	-	-	75	75	75	126	126	126
1.3.	Вид спорта (30%)	603	-	-	603	-	-	75	75	75	126	126	126
2.	Вариативные предметные области	402	-	-	402	-	-	50	50	50	84	84	84
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры (10%)	201	-	-	201	-	-	25	25	25	42	42	42
2.2.	Специальные навыки	201	-	-	201	-	-	25	25	25	42	42	42
3.	Теоретические занятия	201	-	-	201	-	-	25	25	25	42	42	42
4.	Практические занятия	1608	-	-	1608	-	-	200	200	200	336	336	336
4.1.	Тренировочные мероприятия	1050	-	-	1050	-	-	150	150	150	200	200	200
4.2.	Физкультурные	279	-	-	279	-	-	25	25	25	68	68	68
4.3.	Иные виды практических занятий	279	-	-	279	-	-	25	25	25	68	68	68
5.	Самостоятельная работа	95	95	-	-	-	-	10	15	15	15	20	20
6.	Аттестация	100	-	-	-	84	16	12	12	12	16	16	32

6.1.	Промежуточная аттестация	84	-	-	-	84	-	12	12	12	16	16	16
6.2.	Итоговая аттестация	16	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16

Календарный учебный график

Календарный учебный график учебных групп базового уровня подготовки (Б-1, Б-2, Б-3)
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по плаванию

Предметные области	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
Обязательные предметные области													
Теоретические основы физической культуры и спорта	25	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы законодательства в области физической культуры и спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Начальные навыки гигиены.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы здорового питания.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Общая физическая подготовка	75	8	8	8	7	7	8	7	7	7	8		
Общеразвивающие упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Стрессовые и порядковые упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Подвижные игры, эстафеты.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Проектная деятельность	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Вид спорта	75	7	7	8	8	7	7	7	8	8	8		

Техническая подготовка	X	X	X	X	X								
Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	42	5	5	4									
всего часов за 42 недели	416	42	40	40									

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методика и содержание работы по предметным областям

Реализация Программы предусматривает учёт общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объёма средств общей физической подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технико-тактических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Предпрофессиональная подготовка обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту; обучение технике, правилам; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики плавания, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр видеозаписей соревнований квалифицированных спортсменов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только с обучающимися, желающими заниматься плаванием, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта Плавание предусмотрены следующие **формы и методы спортивной тренировки** по плаванию: индивидуальная, групповая тренировка, групповая тренировка с индивидуальным подходом.

Индивидуальная тренировка используется при проведении занятий с пловцами различной квалификации и разных специальностей, а также пловцами высокого класса. *Групповая форма* тренировки применяется на начальных этапах

спортивного соревнования пловцов. *Групповая с индивидуальным подходом* используется при проведении занятий в специальных школах (ДЮСШ).

Методы выполнения тренировочных упражнений классифицируются в зависимости от интенсивности, общего (суммарного) объема работы и отдыха. В спортивном плавании применяются пять основных методов тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный и контрольный.

Равномерный метод предусматривает проплывание различных дистанций и их отрезков с равномерной скоростью (средней от заданного результата). Для сохранения равномерной скорости пл. должен подготовить себя к сохранению на протяжении всей дистанции необходимого равномерного темпа.

Равномерный метод требует непрерывного совершенствования, у пловца силы, быстроты, выносливости (общей, специальной), что определяет степень развития скорости и скоростной выносливости, а это длительный процесс.

Применение во время тренировки плавания на длинные дистанции, способствует увеличению функциональных возможностей кардиореспираторной системы (сердце перекачивает больше крови и доставляет к мышцам больше кислорода и гликогена, своевременно удаляет накопившиеся в мышцах продукты распада энергетических веществ, в итоге повышается выносливость пловца).

Дистанционное плавание хорошо подготавливает спортсмена к соревнованиям на длинных дистанциях, где важна выносливость, но не повышает его скоростных качеств. Чтобы добиться изменений в организме, направленных на совершенствование способности пловца преодолевать короткие дистанции с максимально высокой скоростью, в программу подготовки необходимо включить спринтерское плавание (методы развивающие скоростные качества). К этому виду тренировки относятся упражнения хотя и кратковременные, но более интенсивные по сравнению с длительным дистанционным плаванием. Спринтерское плавание совершенствует способность спортсмена проявлять значительные мышечные усилия в короткие отрезки времени, иными словами - повышает мощность движений пловца, его скоростно-силовые качества.

Успех в соревнованиях на средних дистанциях зависит от способности развивать и поддерживать высокий соревновательный темп движений в течение "среднего" по длительности отрезка времени, соответствующего прохождению данной дистанции от старта до финиша. В этих условиях организм пловца расходует гораздо большее количество кислорода, чем может потребить его во время работы. Успех на дистанции будет зависеть от способности организма эффективно функционировать в условиях большой кислородной задолженности, от способности потреблять возможно большее количество кислорода в ходе самой работы. А такие качества совершенствуются только во время плавания на средних дистанциях с высокой скоростью.

При построении планов и схем тренировок необходимо учитывать: постоянное повышение объема и интенсивности плавания, использование упражнений прерывистого характера.

Интервальный метод тренировки: интервальный метод является одним из методов подготовки пловцов, при котором тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывают многократно повторяемые “порции” работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми паузами отдыха. Продолжительность каждой паузы невелика - она обеспечивает лишь частичное восстановление организма к началу работы.

Повторный метод тренировки - это такой метод тренировки, при котором тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся “порций” работы максимальной интенсивности, отделенных друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха. Используемые в данном методе паузы отдыха должны обеспечить относительно полное восстановление организма к началу выполнения очередной “порции” работы.

Воздействие повторной тренировки на организм пловца всегда носит острый характер, поэтому ее следует применять осторожно и в умеренном объеме. Небольшое количество упражнений, выполняемых повторным методом, можно планировать на каждый день. Но большой объем таких упражнений в каждой тренировке становится непосильной нагрузкой для спортсмена, и он может оказаться в состоянии глубокого переутомления.

Правильно применяемый повторный метод тренировки повышает способность пловца поддерживать довольно высокую скорость плавания в течение “среднего” отрезка времени.

Переменный метод (“фартлек”) представляет собой безостановочное проплывание относительно длинных дистанций начиная от 1/2 мили и больше с переменной скоростью. Фартлек может включаться в тренировку пловцов либо в свободной форме, представляющей собой длительное плавание в сравнительно медленном темпе, прерываемое произвольным ускорением, либо по четко организованной форме и определенному плану.

Основное качество, которое развивается при использовании этого метода, - общая выносливость, однако в какой-то степени он способствует развитию быстроты. Фартлек оказывает большое воздействие на ССС пловца. Кроме того, он увеличивает число функционирующих капилляров мышц.

При использовании переменного метода пловец выполняет упражнение непрерывно, но постоянно изменяя скорость плавания - от малой к средней, к высокой, вновь к малой и т.д. В этом случае тренировочные упражнения нередко составляют в виде “пирамиды”. При использовании метода “фартлек” спортсмен может осваивать более интенсивные нагрузки по сравнению с равномерным

дистанционным плаванием. В одном упражнении спортсмен может многократно проплывать свою основную дистанцию (или ее отрезки) с околосоревновательной или близкой к ней скоростью. Можно разнообразить тренировочную программу пловца, избегать монотонности, которая обычно сопутствует упражнениям в равномерном плавании на длинных дистанциях. Переменный характер мышечной деятельности в большой мере соответствует возможностям нашего организма, чем длительная непрерывная работа заданной интенсивности.

Контрольный период - применяя все описанные выше методы тренировки, пловец подводит себя к освоению запланированного скоростного режима проплывания основной дистанции избранным способом. Контрольный метод предусматривает выполнение целой системы стартов на основных дистанциях, запланированных для тренировочных занятий и контрольных стартов. Их количество определяется квалификацией спортсмена, значимостью основных соревнований данного сезона, продолжительностью подготовительного периода.

Бригадный метод тренировки. Он используется в тренировочной работе с пловцами различной квалификации. Он позволяет использовать контрольный метод тренировки в форме учебных соревнований.

Метод сверхдистанции: пловец тренируется на дистанциях более длинных, чем основная дистанция соревнований, с которой он готовится. Скорость при этом должна быть ниже, чем соревновательная.

При применении этого метода решают следующие задачи: развитие общей выносливости, и в первую очередь, как и при методе фартлек, выносливости ССС, а также увеличение числа функционирующих капилляров мышц. Совершенствование техники при проплывании отрезков с постоянно относительно невысокой скоростью, приобретение уверенности в своих силах.

Метод “сверхдистанции” следует применять в течение начальной фазы сезона.

По типу организации деятельности обучающихся в процессе занятий различают урочные и внеурочные формы занятий.

Урочные формы характеризуются:

- наличием расписания занятий;
- руководящей ролью тренера-преподавателя;
- относительно постоянным и однородным составом группы;
- четкой регламентацией деятельности спортсменов;
- связью с предыдущим и последующим учебными материалами;
- контролем посещения и успешности.

Внеурочные формы имеют более свободную, не всегда четко регламентированную организацию деятельности (например, самостоятельные занятия, соревнования и т.д.).

По содержанию учебного материала занятия могут быть теоретическими и практическими. Наибольшее значение для практики имеют практические занятия.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие разновидности:

- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложения физических качеств. Тренировочные занятия полностью посвящаются техническому совершенствованию и развитию физических качеств.

Контрольные занятия направлены на определение успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, физической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

Средства обучения. К основным средствам обучения плаванию для групп начальной подготовки относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Тренировочные занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи тренировки, 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 состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

Специфика организации обучения:

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточные для освоения программы.

Учебный материал программы распределен по этапам подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, прошедшие отбор. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа базовой начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- укрепление здоровья и закаливание;

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;

- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На тренировочный этап зачисляются здоровые обучающиеся, проявившие способности к спортивному плаванию, прошедшие необходимую подготовку на

этапе начальной подготовки, при условии выполнения ими контрольных нормативов.

Задачи тренировочного этапа:

- укрепление здоровья и закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- освоение и совершенствование тактики ведения спортивной борьбы на дистанциях различной продолжительности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование спортивной мотивации к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к специализации в каких-либо дисциплинах спортивного плавания, предусмотренными правилами по виду спорта;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, успешно прошедшие подготовку в тренировочных группах.

В тренировочном процессе различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Так как подготовка обучающегося строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность предпрофессиональной подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для пловца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование

восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья пловцов.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны доступные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Каждое тренировочное средство или метод подготовки характеризуется своим «тренирующим потенциалом», то есть способностью вызвать соответствующие адаптационные и последующие поступательные изменения в организме, которые в конечном счете, определяют прогресс в спортивных результатах пловца. По мере использования одного тренировочного средства или метода подготовки ответная реакция организма на это воздействие постепенно уменьшается и дальнейшее его применение уже не обеспечивает прирост спортивного результата. Тренировочных средств и методов с абсолютным тренировочным эффектом нет.

Как показала практика, тренирующий эффект того или иного воздействия следует рассматривать относительно уровня подготовленности спортсмена, его биологического возраста, особенностей вида спорта и т.п. Отсюда следует, что возможности постоянного роста спортивных результатов в процессе многолетней подготовки пловца следует связывать не с надеждой на абсолютное тренировочное средство или один «сверхэффективный» метод, а с разработкой целесообразной системы многолетних тренировочных воздействий. Важным условием при этом является наличие определенной преемственности тренировочных средств и методов в процессе многолетней подготовки спортсмена. По мере снижения степени воздействия одного средства в процессе подготовки необходимо включить более эффективные.

В процессе предпрофессиональной подготовки обучение и совершенствование техники проводится, как в процессе тренировок по СФП, так и на специальных технических тренировках. Работа над повышением технического мастерства ведется на протяжении всей предпрофессиональной деятельности спортсмена. С первых шагов обучения следует добиваться понимания спортсменом принципиальных основ техники упражнения. По мере совершенствования техники объекты наблюдения и самоконтроль спортсмена должны расширяться.

Плавательная подготовка на тренировочном этапе в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения является разносторонней и проводится на базе способа, в котором наиболее полно проявляется двигательная одарённость юного спортсмена (способы плавания в ластах). Освоение современной техники плавания начинается с постановки рационального гребка и хорошо обтекаемого и

сравнительно высокого положения тела в воде. Развиваются специфические для плавания и плавания в ластах двигательные ощущения: чувство воды, опоры, ласты, продвижения и другие. Спортивно-техническая подготовка ведётся в единстве с развитием базовой выносливости, являющейся ведущим качеством для развития на данном этапе.

На этапе углублённой тренировки в избранном виде подводного спорта (учебно-тренировочные группы 3-6 годов обучения) спортивно-техническая подготовка предполагает совершенствование техники основного способа, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений. Техническая подготовка ведётся в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца. Все упражнения решают задачу повышения функциональных возможностей организма юного спортсмена.

Структура годичного цикла.

Начиная с базового этапа многолетней предпрофессиональной подготовки тренировочные нагрузки лиц распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи **обще-подготовительного** этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что

достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача *переходного* периода - полноценный отдых

после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся

установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой предпрофессиональной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

Реализация программы предусматривает:

а) работу одного тренера-преподавателя с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

б) одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом ДЮСШ (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта (группы видов спорта), либо в соответствии с федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы тренеров-преподавателей, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Содержание работы по предметным областям

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Повышение теоретической подготовленности пловца способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка

начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служат личный опыт, опыт других спортсменов, научно-методическая литература.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки пловца. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие пловца; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включены в раздел ОФП, который получил название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды.

ОФП является действенным средством укрепления здоровья: большинство физических упражнений выполняются на суше в хороших гигиенических условиях. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие пловцов, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков (искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др.), закаляют организм детей, прививают необходимые гигиенические навыки.

Развитие силы.

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП пловца и направленной на

повышение силовых возможностей его мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно, силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые-быстроту их сокращения.

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность пловца выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок. Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили пловцу выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой, чем при обычном плавании. Эти движения должны осуществляться в основном по таким же направлениям, по которым выполняются движения пловца в воде.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Поэтому основными средствами развития быстроты являются упражнения на суше. Они создают фундамент для повышения скоростных возможностей пловца в воде. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Развитие выносливости.

Выносливость-это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и

функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью пловца при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость-длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений).

В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость пловца в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы.

Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке пловца. Скоростная выносливость - способность пловца проплывать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Развитие ловкости.

Ловкость-это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью пловца быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия. У пловца ловкость проявляется в умении быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов плавания в целом. В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Предметная область «Вид спорта».

Основной задачей тактического совершенствования в плавании является разработка и реализация такого варианта распределения сил на дистанции, который приводил бы к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

В содержание тактической подготовки входят:

- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов;
- изучение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов техники преодоления соревновательных дистанций различной длины;
- изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира;
- изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности;

- разработка индивидуальных тактических схем преодоления дистанции, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной деятельности на данной дистанции, уровнем физической, технической и психологической подготовленности спортсмена;

- обучение практическому использованию и отработка тактических приёмов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях,

- разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Совершенствованию тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла уделяется не одинаковое внимание. Наиболее целеустремленная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе углубленной тренировки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей, – здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, имеющие отношение к теоретической и практической части совершенствования. Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период.

Приобретение знаний в области тактики осуществляется с помощью чтения специальной литературы, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях, просмотра видеозаписей соревнований, а также в процессе практических занятий и разборов.

При обучении тактике главным средством является повторное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий (например, плавание с определённым изменением скорости).

Работа над совершенствованием тактики должна предусматривать:

- преимущество равномерного прохождения дистанций;
- формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение варибельности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований.

Практическая и теоретическая части тактической подготовки должны согласовываться в такой мере, чтобы спортсмен на каждом этапе спортивного совершенствования мог реализовывать полученные тактические знания на основе своей технической и функциональной подготовленности.

1-3 год обучения : упражнения для ознакомления с плотностью и

сопротивлением воды; погружения в воду с головой; подныривания и открывание глаз в воде; выдохи в воду; скольжения; всплытие и лежание на воде; упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Одним из средств освоения с водой также служат прыжки в воду (на глубокой воде).

НА СУШЕ. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

В ВОДЕ. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплытием. Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом.

НА СУШЕ. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами – для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми

способами.

В ВОДЕ. Упражнения для углублённого изучения техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание по элементам техники.

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

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание брассом на спине, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях и с различным положением рук.

Повороты: кувырком вперед без касания стенки рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху (при плавании брассом и дельфином), открытый и закрытый поворот (при плавании на спине), повороты при переходе с одного способа на другой (при комплексном плавании).

Старты: варианты техники старта с тумбочки, старт из воды (при плавании на спине), старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного поло, синхронного плавания, основные способы погружения под воду (ныряние на глубину до 2 м. с заданием достать со дна небольшой предмет).

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук и ног, с помощью одних рук или ног, с дыханием на 3,5,7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах, дельфином – не более 100м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м., 4-8 x 100 м., 6-10 x 50 м., чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный, непрерывный, игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. На начальном этапе на первый план

выдвигается разносторонняя физическая подготовка и направленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом уровня подготовки спортсмена.

Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсменов. На этом этапе в содержание занятий включаются подвижные и спортивные игры, комплексы специальных подготовительных упражнений, воздействие которых направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для обучения и совершенствования техники плавания.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в плавании. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники рекомендуется проводить в облегченных условиях.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным и проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях.

Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью контрольно-переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль).

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться на коротких дистанциях (25м., 50м.).

Для 1-3 годов обучения отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований по плаванию и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях необходимо нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в преодолении дистанции.

4-6 года обучения : Основания цель тренировки: совершенствование

техники спортивных способов плавания, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Основные средства тренировки:

На воде: упражнения, направленные на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, тренировочные упражнения в комплексном плавании, элементы водного поло; упражнения, различающиеся по длине составных частей, способу выполнения (с помощью рук, ног или в координации) и условиям проведения (на тренировках или соревнованиях).

На суше: упражнения для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; для развития специальной гибкости, необходимой для совершенного овладения основным способом плавания и повышения функциональной подготовленности в упражнениях, которые идентичны главным тренировочным упражнениям в воде (например, бег 4x100м и плавание 10x100м с одним и тем же интервалом отдыха).

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Учебно-тренировочный этап является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Особенности обучения. На учебно-тренировочном этапе происходит совершенствование техники плавания. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, т.к. длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Система контроля на учебно-тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в ходе соревнований.

Формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качества сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);
- педагогический контроль (наблюдение, контрольно-переводные испытания) определяет эффективность технической, тактической и интегральной

подготовленности юных пловцов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики является умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в условиях спортивного противоборства.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

В целях повышения профессионального мастерства обучающихся, рекомендуется развивать двигательные навыки через занятия другими видами спорта:

Вид спорта	Развиваемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения. Умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени
Лыжные гонки	Воспитание волевых качеств, закаливание организма. Умение выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени.
Футбол, баскетбол, гандбол	Ациклические сложно координационные движения.
Тяжелая атлетика	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Основная задача: создание необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому при выполнении задания делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений. Необходим зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения, своевременная корректировка.

2. Овладение приемами формирования навыка.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль тренера за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

В действиях обучающегося становится меньше лишних движений. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Основные закономерности процесса формирования двигательного навыка:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
3. Результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;
4. На стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.

Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Предметная область «Специальные навыки».

Специальная физическая подготовка (СФП) в плавании направлена на развитие основных групп рабочих мышц. В плавании таковыми являются: большая грудная мышца;

передний и средний пучок дельтовидной мышцы; широчайшая мышца спины; бицепс плеча; трицепс плеча; четырехглавая мышца бедра; ягодичная мышца.

Все упражнения (за исключением тренировки на специальных тренажерах для подготовки пловца) должны выполняться медленно, в статодинамическом режиме: каждое движение вверх или вниз должно выполняться не быстрее 2 сек., без фазы расслабления в какой-либо точке. Упражнения необходимо выполнять до отказа, по 3–4 подхода или круговым методом, с паузами отдыха (1,5–3 мин.) между станциями и/или подходами. При таком варианте специальной работы в большей степени возрастают силовые показатели окислительных мышечных волокон (ОМВ), что для триатлона является определяющим. Кроме того, настоятельно рекомендуем выполнять СФП после занятий плаванием и очень желательно в вечернее время.

Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

1. *Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

2. Характеристика плавания, его место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие плавания, как вида спорта. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы.

3. *Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.* Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом

поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

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

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий плаванием. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Основные упражнения ОФП со снарядами и на снарядах:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами - от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Упражнения с набивными, мячами и упражнения с камнями или ядрами:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Упражнения со штангой:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.

2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6-10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и пригибанием в пояснице.
2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и пригибанием назад.

Предметная область «Вид спорта».

Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3 -го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные

движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми

движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс:

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя- тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя

заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на

гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Предметная область «Специальные навыки»

Упражнения в воде:

1. Пронос расслабленной руки из положения 2 вперед - назад - вперед с одновременным переходом (переход - смена рук в положении 2 с одновременным гребком) после последнего проноса.

2. «4 проноса - 2 гребка». Из положения 1 сделать проносы расслабленной руки назад и вперед, затем такие же проносы другой рукой (получится 4 проноса - по 2 каждой рукой), затем сделать два полноценных гребка и вернуться в положение 1. Повторить.

3. Проносы с касанием пальцами воды. Плыть обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу.

4. Гребки только одной рукой из положения 1. Вдох в сторону гребущей руки. Противоположная (не гребущая) рука остается впереди.

5. Раздельный кроль. Гребок одной рукой, гребок другой рукой из положения 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент - на мощное отталкивание в конце гребка.

6. Захваты. Из положения 1 поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Плечи во время захвата должны оставаться на воде. Предплечье во время захвата образует с плечом угол не больше 90 градусов. Движения выполняются плавно.

7. Перевороты. 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине. Затем снова 3 гребка кролем и так далее. Обратить внимание на качественный захват и мощное окончание гребка. Тело во время выполнения этого упражнения должно не гнуться, а только вращаться.

8. Правой - левой - двумя - левой - правой - двумя. Из положения 1 сделать гребок правой рукой с проносом кролем, затем такой же гребок левой рукой и вернуться в положение 1. Не теряя скольжения, сделать гребок с проносом дельфином двумя руками одновременно. Ноги при этом движении могут работать как кролем, так и дельфином. Далее делать то же, с чего начинали (гребок одной рукой), но на этот раз первой гребок будет делать левая рука. Момент вдоха — вовремя кролевого гребка одной рукой.

9. Гребки только одной рукой в положении 2, вдох в сторону прижатой руки в момент входа гребущей руки в воду (ни в коем случае не во время гребка).

10. В положении 2 сделать 10 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой. Повторить.

11. Кроль с поднятой голенью. Плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой.

12. Выталкивания. Из положения 4 совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью. Плечи при этом должны оставаться прижатыми к корпусу. Предплечье для совершения гребка должно подняться к груди, кисть развернута параллельно направлению движения. Затем, в момент гребка в направлении бедра, кисть должна развернуться под углом 90 градусов к направлению движения (совершить выталкивание). Темп движений — высокий. Вдох по необходимости в сторону. Упражнение можно делать с трубкой.

13. Смена рук в положении 2 без гребка (только проносы). Упражнение желательно делать в ластах.

14. Руки работают кролем, а ноги при этом дельфином. На один цикл (гребок + пронос) должно приходиться 2 удара дельфином ногами.

15. «Пропуск - 2». Сделать 2 обычных гребка кролем и остановить руки в положении 2. После этого сделать один гребок и пронос той рукой, которая оказалась впереди. Вы снова окажетесь в положении 2. Из этого положения опять сделать 2 обычных гребка, остановиться в положении 2 и сделать один гребок находящейся впереди рукой.

16. «Пропуск - 3». То же, что и «пропуск - 2», только в положении 2 фиксироваться не через 2, а через 3 гребка.

17. Переходы с гребками из положения 3. Упражнение «1-6-1». В положении 3 сделать 6 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой и перевернуться в положение 3 на другой бок.

18. «Правой - левой - левой - правой». Упражнение выполняется в следующей последовательности: из положения 2 переход с правой на левую руку - переход с левой на правую руку - возврат левой руки в положение 1 - гребок левой рукой.

Самостоятельная работа обучающихся организуется под руководством тренера-преподавателя во внеучебное время (в том числе в каникулярный период). Примерное содержание самостоятельной работы по предметным областям.

Теоретические основы физической культуры и спорта: самостоятельное изучение литературных источников и Интернет-ресурсов по темам теоретической подготовки.

Общая физическая подготовка: самостоятельное выполнение утренних гигиенических зарядок, а также комплексов общеразвивающих и общефизических упражнений.

Вид спорта: просмотр спортивных соревнований.

Различные виды спорта и подвижные игры: просмотр спортивных соревнований по другим видам спорта, самостоятельная организация и участие в других видах спорта и в подвижных играх, в том числе в составе сборных команд общеобразовательных школ.

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление-восстановление* после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств

восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнение для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения

реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – два раза в год. Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям вида спорта и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует / не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе предпрофессиональной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена.

Спортсменов, специализирующихся в плавании, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Формирование мотивации занятия спортом.

Одна из проблем психической подготовки – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени.

На базовом уровне процесс не связан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного, и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым.

Меры для сохранения и повышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов:

- Прежде всего, тренер-преподаватель должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи осязаемого совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения все более высоких нагрузок.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером,

привлечение его к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

- Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознания целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

Волевая подготовка.

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей.

Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают предпосылки для систематического преодоления всевозрастающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы.

- Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех в этом деле возможен лишь в том случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил,

Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике: а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания; б) соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания; в) соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

- Последовательное усиление функции самовоспитания как основы самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты: а) неотступное соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена – метод убеждения, личный пример тренера и товарищей. В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсмена.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской работы; целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов; сплоченность коллектива спортсменов, благоприятная моральная атмосфера их жизни в деятельности; высокий авторитет тренера.

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и

соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена. Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры – основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п. Важной стороной психической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты – важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно- силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному

произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определении цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве

между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в группы спортивной школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной

командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования к обеспечению безопасности при проведении занятий:

1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по плаванию строго соблюдать учебный план тренировок. Все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал.

4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Требования к безопасности перед началом занятий:

1. Произвести построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы: 16 человек на одного тренера.

3. Тренер является в бассейн к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

4. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

5. Провести разминку.

Требования к соблюдению безопасности во время занятия:

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

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

3. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

4. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

6. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования в аварийных ситуациях:

1. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

2. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования по окончании занятий:

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем.

2. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для обучающихся возлагается на

тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через контрольный пункт по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.
4. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятий через контрольный пункт. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
5. Тренер преподаватель обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
6. Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.
7. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
8. Во время тренировочного занятия и соревнования тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:
9. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
10. Тренировочные группы занимают под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
11. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности
12. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.
13. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за обучающимися находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения

вывести их из воды.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся МБУ ДО Климовской ДЮСШ.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы в МБУ ДО Климовской ДЮСШ является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится

соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;

информация о спортивных событиях в стране и в мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- взаимодействие с общеобразовательными организациями;

- культурно-массовые мероприятия;

- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;

- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Перспективный план воспитательных мероприятий

№	Мероприятия	Ответственные
СЕНТЯБРЬ		
1	Торжественное мероприятия «День знаний»	замдиректора, методисты
2	Беседы: правила дорожного движения; техника безопасности на занятиях; режим питания, отдыха и занятий; значение регулярных занятий физической культурой и спортом; о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; проведение тренировок по правилам поведения в ЧС.	методисты, тренеры- преподаватели

3	Мероприятия в рамках недели безопасности: – Участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание дети». – Мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!». «Культура дорожного движения – дорога без опасности» – Акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	тренеры-преподаватели, администрация
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта»	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в ОДО, особенности режима юного спортсмена, медицинский допуск к занятиям»	зам.директора, методисты
ОКТАБРЬ		
1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	Администрация
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук» (посвященная, международному дню толерантности)	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Торжественное мероприятие «Посвящение в спортсмены»	администрация
ДЕКАБРЬ		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	тренеры-преподаватели
2	Линейка, в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря День неизвестного солдата; 5 декабря День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря День Героев Отечества; 12 декабря День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Соревнования по видам спорта на призы Деда Мороза	тренеры-преподаватели

5	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
6	Тематическая беседа «Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних»	тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января День воинской славы России (снятие блокады с Ленинграда); 27 января Международный день памяти Холокоста и др.)	методисты, тренеры-преподаватели
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	администрация, тренеры-преподаватели
2	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля День Российской науки; 15 февраля День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля Международный день родного языка; 23 февраля День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
МАРТ		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	администрация, тренеры-преподаватели
2	Массовая динамическая физкультпауза «Норма ГТО-норма жизни»	тренеры-преподаватели
3	Цикл мероприятий в дни школьных каникул.	администрация, тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
2	Проведение родительских собраний «Наши общие успехи»	администрация, тренеры-преподаватели
МАЙ		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	администрация, тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	администрация, тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
ИЮНЬ-АВГУСТ		
1	Тематическая беседа «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
2	Реализация программы работы загородного стационарного оздоровительного лагеря «Белая роща» «Спортивный городок».	тренеры-преподаватели

В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	администрация, тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы связанные в гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	администрация, тренеры-преподаватели

Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является развитие деятельности обучающихся, обеспечивающее формирование их способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта. С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися в МБУ ДО Климовская ДЮСШ организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на развитие способности обучающихся к адекватному и ответственному выбору будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Содержание профориентационной деятельности.

Наряду с различными направлениями, в МБУ ДО Климовской ДЮСШ ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации

обучающихся.

Цель: создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

Задачи:

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и ДЮСШ п.г.т. Климово по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;

2. Профориентация обучающихся на теоретических занятиях Проведение тематических мероприятий;

3. Профессиональные пробы.

Групповые формы: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;

- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;

- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО

КОНТРОЛЯ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

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

Индивидуальный отбор.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

Текущий контроль:

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) на усмотрение тренера-преподавателя и собеседованием.

Текущий контроль успеваемости учащихся - это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим

работником.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, непосредственно реализующим соответствующую дополнительную общеобразовательную программу. Порядок, формы, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются дополнительной общеобразовательной программой.

Текущий контроль осуществляется в следующих формах: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, соревнования и др.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем учащимся Учреждения.

Тренер-преподаватель доводит до сведения учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся результаты текущего контроля успеваемости в устной форме:

- собеседование по теоретическим вопросам для всех годов обучения;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для всех этапов обучения.

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний:

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие плавания, как вида спорта.
4. Техника плавания.
5. Понятие о тактике.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки	Форма аттестации, контроля	Единица измерения
Координация	челночный бег 3x10м	7,5	9,0	Текущий	сек
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину	170	155	Текущий	см
Выносливость	Прыжки через скакалку (30сек)	28	38	Текущий	раз
Техническое мастерство	Короткие дистанции 200м	1.15,0	1.25,0	Текущий	сек

	Средние дистанции 800м	2.3 5,0	2.55,0	Текущий	сек
--	------------------------------	------------	--------	---------	-----

Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом)

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) и Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО Климовской ДЮСШ.

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МБУ ДО Климовской ДЮСШ. Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МБУ ДО Климовской ДЮСШ.

Промежуточная аттестация направлена на образовательные результаты, которые запланированы и зафиксированы в данной Программе.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплавание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения	Мальчик и	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

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

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие все промежуточные

аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта плавания.

Если учащийся в течение учебного года добивается успехов на соревнованиях регионального уровня и выше, имеет спортивный разряд, то он освобождается от процедуры итоговой аттестации. Решение об освобождении от итоговой аттестации принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

Форма итоговой аттестации: контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Общая физическая подготовка	
Прыжок в длину с места; см	200
Подтягивание на перекладине, раз	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,2
Специальная физическая подготовка	
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	40
Технико-тактическая подготовка	
Длина скольжения; м	11
Время скольжения 9 м; с	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+
200 м к/п	I р./II р.
800 м кролем на груди, разряд	I р./II р.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Булгакова Н. Теория и методика избранного вида спорта. Водные виды спорта. Учебник. – М.: Юрайт, 2019. – 304 с.
2. Булгакова Н., Морозов С., Попов О., Морозова Т. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание. Учебное пособие для СПО. – М.: Юрайт, 2018. – 401 с.
3. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать. Методическое пособие по обучению детей плаванию. – М.: Терра-спорт. 2000.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Просвещение, 2004.
6. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники. – М.: Поппури, 2018. – 288 с.
7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: ФиС. 1986.

8. Лепилина Т.В. Повышение интереса, мотивации к занятиям плаванием младших школьников. – Вестник КГПУ, 2012.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – СПб: Феникс, 2006.
11. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение. – М.: Человек, 2013
12. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.: Айрис-пресс, 2003.

Интернет ресурсы:

13. Плавание. Теория и методика обучения [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/2491351/> (дата обращения 18.04.2019).
14. Повышение эффективности обучения плаванию [электронный ресурс] URL: http://vuzirossii.ru/publ/povyshenie_ehffektivnosti_obucheniya_plavaniyu/36-1-0-5863 (дата обращения 18.04.2019).
15. Чертов Н.В. Плавание. Электронный учебник [электронный ресурс] URL: https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_1.html (дата обращения 18.04.2019).

