

Содержание.

Введение.....	4
1.Пояснительная записка.....	6
1.1. Характеристика вида спорта.....	6
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.....	6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	8
2. Нормативная часть.....	13
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта плавание.....	13
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта плавание.....	13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по плаванию.....	13
2.4. Режим тренировочной работы.....	14
2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	15
2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.....	15
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	16
3. Методическая часть.....	17
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	17
3.2. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	17
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	19
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	19
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.....	21
3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.....	22
3.7. Психологическая подготовка.....	27
3.8. Восстановительные средства.....	28
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	28
4.0. Система контроля и зачетные требования.....	30

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность плавания.....	30
4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.....	33
4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	34
4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.....	35
5. Перечень информационного обеспечения.....	40
6. План физкультурных и спортивных мероприятий.....	41

Введение.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов секции плавания МАУ «ФОК в г. Первомайск Нижегородской области».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

Программа составлена на основе программы Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов («Советский спорт» 2008г.) 216с.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — плавание;
- выявление одаренных детей;
- подготовку спортивного резерва;

Программа предназначена для детей в возрасте с 9 до 18 лет.

Период освоения программы –3 года.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения;

Этап начальной подготовки 2-го, 3-го года обучения.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

1. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика вида спорта.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанции, показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

1.2. Отличительные особенности плавания как вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

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

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет

невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

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

Плавание немало важно для здоровья человека, т.к во время занятия этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

В секции «Плавание» занимаются мальчики и девочки, юноши и девушки в возрасте от 9 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом, прошедшие предварительную подготовку на этапе СОГ и сдавшие приёмные (переводные) испытания. Учебная работа с учащимися планируется на основе настоящей программы и проводится круглогодично. В период летних каникул обучающиеся занимаются самостоятельно. Для перевода из этапа начальной подготовки первого года обучения на этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения, занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

При проведении практических занятий и соревнований необходимо строго соблюдать требования по врачебному контролю над занимающимися, предупреждению травм и обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Физическое состояние спортсменов учитывается тренером-преподавателем при планировании тренировочных нагрузок.

Тренировочный процесс на этапах начальной подготовке осуществляется в соответствии с годовым планом и рассчитан на 46 недель.

При планировании тренировочных занятий с юными пловцами необходимо руководствоваться годовыми графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки. Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться. Учёт учебно-

тренировочной работы каждой группы ведётся тренером-преподавателем в специальном журнале. Степень подготовленности по общей и специальной физической подготовке определяется сдачей контрольных нормативов.

Формы занятий: групповые занятия, теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, спортивные соревнования, инструкторская и судейская практика, городской спортивно-оздоровительный лагерь.

1.4. Структура многолетней спортивной подготовки.

Принимая во внимание сложность подготовки пловцов, совершенствование их возможно только на основе системного подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Именно поэтому изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения плаванию.

Система многолетней спортивной подготовки пловца включает и предполагает решение **следующих задач:**

- Укрепление здоровья;
- Привитие стойкого интереса к занятиям плаванием;
- Формирование должных норм общественного поведения;
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Воспитание специальных физических качеств;
- Приобретение и накопление соревновательного опыта;
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- Совершенствование технического мастерства;

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психологических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Этап начальной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки.			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1 год
				Свыше 1-го года

Этап начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период обучения.

Основные задачи этапа:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- Формирование стойкого интереса к занятиям плаванием;
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения всех стилей плавания;
- Обучение основным приёмам техники плавания всеми стилями (кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- Привитие навыков соревновательной деятельности;

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; комплексы на развитие физических качеств; специальные упражнения для совершенствования техники плавания.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных пловцов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники всех стилей плавания, а не отдельных его частей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, а также упражнений на гибкость способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он проводится регулярно и своевременно с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по

годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. На этапе НП второго и третьего годов обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов.
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период).**

Структура основного макроцикла.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки (НП)	3	7 лет	14-15	20

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	57-62%	52-57%
Специальная физическая подготовка (%)	18-22%	23-27%
Техническая подготовка (%)	18-22%	18-22%
Тактическая подготовка (%)	---	---
Соревнования (%)	0,5-1%	1-3%

На всех этапах начальной подготовки пловцов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по плаванию.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные игры	2-3	3-6
Отборочные игры	-	2-3
Основные игры	-	-

Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности пловцов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

2.4. Режим тренировочной работы.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки 1-го года обучения - 2-х академических часа;
- на этапе начальной подготовке свыше года - 3-х академических часа.

2.5. Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования к занимающимся заключаются в соответствии состояния их здоровья необходимому уровню. Зачисление в группы НП осуществляется на основании заключения врача-педиатра ЦРБ о состоянии здоровья ученика.

Возрастные требования к лицам, проходящим начальную подготовку:

- на этапах начальной подготовки первого года обучения не моложе 7 лет,
- на этапах начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения не моложе 9-11 лет.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	3-5
Общее количество часов в год	276	414

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные игры	2-3	3-6
Отборочные игры	-	2-3
Основные игры	-	-

Обязательным компонентом подготовки юных пловцов являются соревнования. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, районных, межрайонных, областных соревнованиях по плаванию.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях по данному виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Кроме того, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса. В условиях ФОКа организуются тренировочные сборы юных пловцов в рамках работы лагерей с дневным пребыванием в летний период. Продолжительность данных сборов – 14 календарных дней, оптимальное число участников – не менее 60 % от состава группы пловцов.

2.8. Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке для организации учебно-тренировочного процесса.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские.	штук	1
2.	Доска для плавания.	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4

10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2
Обеспечение спортивной экипировкой			
	Наименование	Кол-во	Срок эксплуатации
1.	Купальник (женский)	2	1
2.	Обувь для бассейна	1	1
3.	Очки для плавания	2	1
4.	Плавки (мужские)	2	1
5.	Полотенце	2	1
6.	Шапочка для плавания	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	До 1 года	15	12-13	20
	Свыше 1 года		10-12	20

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года
Название	Год	
НП	До года	Нормативы по ОФП
	Свыше года	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд.

3. Методическая часть.

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки первого года обучения);
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

На протяжении всего периода обучения пловцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенное совершенствование всех стилей плавания;
- совершенствование роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для пловца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

3.2. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

1. Общие требования.

1.1. Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

1.2. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку.

1.3. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя спортсмена.

1.4. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству ФОКа.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- 2.1. перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- 2.2. экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- 2.3. необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- 2.4. своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. вход в воду и выход только с разрешения тренера;
- 3.2. все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- 3.3. не прыгать в воду без разрешения, команды тренера;
- 3.4. не оставаться при нырянии долго под водой;
- 3.5. по окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.3. Снять плавательный костюм, тщательно вымыть тело с мылом и мочалкой.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- промежуточная и итоговая аттестация.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года (6 часов)	Свыше года (9 часов)
Теоретическая подготовка	16	22
Обще физическая подготовка	96	164
Специальная подготовка	90	120
Техническая подготовка	70	102
Промежуточная аттестация	4	6
Соревновательная деятельность	по календарному плану	
Всего часов в год	276	414

Учебный план является примерным и составлен в академических часах.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные разряды и звания в плавании присваиваются на основании Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая утверждается Министерством спорта России.

Единая всероссийская спортивная классификация является единственным нормативным документом, определяющим порядок присвоения официальных спортивных званий и разрядов и требования к спортсменам, претендующим на эти звания.

ЕВСК определяет, как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения звания, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований.

Бассейн 25 метров

группа дисциплин	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.	III юн.
	МУЖЧИНЫ					
Вольный стиль 50 м	24,75	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
Вольный стиль 100 м	57,30	1:03,50	1:11,00	1:23,50	1:43,50	2:03,50
Вольный стиль 200 м	2:07,00	2:21,00	2:39,50	3:05,00	3:15,00	4:25,00

Вольный стиль 400 м	4:29,00	5:03,00	5:44,00	6:40,00	7:36,00	8:32,00
Вольный стиль 800 м	9:32,00	11:06,00	12:28,00	14:30,00	16:30,00	18:30,00
Вольный стиль 1500 м	18:22,50	20:37,50	23:37,50	27:40,00	31:40,00	35:40,00
На спине 50 м	29,45	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
На спине 100 м	1:05,00	1:13,00	1:21,50	1:34,00	1:56,50	2:16,50
На спине 200 м	2:20,50	2:37,00	2:57,00	3:25,00	4:11,00	4:51,00
Брасс 50 м	31,95	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
Брасс 100 м	1:12,00	1:20,50	1:28,50	1:44,50	2:03,50	2:23,50
Брасс 200 м	2:37,50	2:56,50	3:19,50	3:52,00	4:25,00	5:05,00
Баттерфляй 50 м	27,25	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
Баттерфляй 100 м	1:02,00	1:10,50	1:20,50	1:30,50	1:49,50	2:09,50
Баттерфляй 200 м	2:19,00	2:37,50	2:58,00	3:22,00	3:57,00	4:37,00
Комплексное плавание 100 м	1:06,00	1:14,00	1:24,00	1:35,00	1:54,00	2:14,00
Комплексное плавание 200 м	2:14,50	2:23,00	2:41,00	3:05,00	3:30,00	4:05,00
Комплексное плавание 400 м	4:47,00	5:06,00	5:46,00	6:34,00	7:29,00	8:25,00

Бассейн 25 метров

группа дисциплин	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.	III юн.
	ЖЕНЩИНЫ					
Вольный стиль 50 м	28,15	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
Вольный стиль 100 м	1:04,34	1:11,80	1:19,50	1:33,50	1:53,50	2:12,50
Вольный стиль 200 м	2:21,50	2:37,00	2:55,00	3:26,00	4:06,00	4:44,00
Вольный стиль 400 м	4:57,00	5:37,00	6:21,00	7:32,00	8:43,00	9:54,00
Вольный стиль 800 м	10:18,00	11:46,00	13:19,00	16:04,00	18:34,00	21:04,00
Вольный стиль 1500 м	20:20,50	22:44,50	26:07,50	30:15,00	34:20,00	38:30,00
На спине 50 м	33,25	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25

На спине 100 м	1:13,50	1:21,50	1:31,50	1:45,50	2:08,50	2:28,50
На спине 200 м	2:36,00	2:55,00	3:17,00	3:51,00	4:36,00	5:16,00
Брасс 50 м	36,25	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
Брасс 100 м	1:21,50	1:30,00	1:42,00	2:06,50	2:16,50	2:37,50
Брасс 200 м	2:55,00	3:15,00	3:40,00	4:17,00	4:52,00	5:34,00
Баттерфляй 50 м	31,25	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
Баттерфляй 100 м	1:10,00	1:19,50	1:30,50	1:42,50	2:01,50	2:21,50
Баттерфляй 200 м	2:35,50	2:56,00	3:19,00	3:46,00	4:22,00	5:02,00
Комплексное плавание 100 м	1:15,00	1:24,00	1:35,00	1:47,00	2:06,00	2:46,00
Комплексное плавание 200 м	2:40,00	3:00,00	3:26,00	3:55,00	4:31,00	5:11,00
Комплексное плавание 400 м	5:41,00	6:24,00	7:17,00	8:18,00	9:29,00	10:40,00

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром ЦРБ. Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год, как правило, в начале учебного года и соревновательного периодов. К занятиям баскетболом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Медико-психолого-педагогическое сопровождение программы представляет собой систему мер и мероприятий по:

- контролю за физиологическим развитием обучающихся и их здоровьем;
- контролю тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактике травматизма;
- восстановлению работоспособности в межсезонье;
- психологической подготовке юных пловцов;
- профилактике негативных явлений, пропаганде здорового образа жизни.

Оказание врачебной помощи при травмах и заболеваниях представляется собой непосредственную неотложную медицинскую помощь спортсмену, получившему травму в момент проведения тренировки или соревнования. Наличие медицинского работника на соревнованиях обязательно.

Психологическую подготовку осуществляют тренеры-преподаватели непосредственно в процессе тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся, средствами воспитательной работы с детьми и их родителями.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах образовательной программы. При построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах следует придерживаться следующих рекомендаций:

- воспитание личностных качеств пловцов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- развития внимания, физических способностей;
- формирование спортивного коллектива.

3.6. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать как свои действия.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической подготовками как элемент практических знаний.

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

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

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика

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

Тема 3. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в плавании.

Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Первая помощь при несчастных случаях.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

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

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

Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

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

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Единая Всероссийская Спортивная Классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 10. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 11. Правила поведения в бассейне.

Порядок прохода на территорию бассейна. Порядок пользования учащимися раздевалками, душевыми. Порядок занятий в бассейне. Обязанности родителей/сопровождающих лиц. При проведении теоретических занятий материал излагается в доступной форме, учитывая возраст занимающихся. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

Практическая подготовка.

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.

Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Специальная физическая подготовка (СФП).

В состав СФП входят следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук: скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

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

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

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами (25, 50 и 100м).

Промежуточная аттестация.

Практическая часть промежуточной аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения на этапе начального обучения. Юные спортсмены уже участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. Соревнования проходят по календарному плану.

3.7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки пловцов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам плавания, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности на тренировке.
- Адаптация к условиям соревнований.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Основные из них:

1. Специальные знания в области психологии, методики спортивной тренировки.
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания
3. Упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической подготовки.
4. Участие в соревнованиях с использованием установок на них, разборов ошибок.

3.8. Восстановительные средства.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Восстановительные средства делятся на четыре группы:

- Педагогические средства.

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

– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями;

– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

– рациональная организация режима дня.

- Психологические средства восстановления.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

- Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект, и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений.

При планировании тренировочного процесса необходимо последовательно, с учетом дидактических принципов, распределить средства подготовки на весь период обучения.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Для подготовки волейболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку на суше.
3. Определить и находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

5. Помогать тренеру проводить подготовку своей команды к соревнованиям.

Для получения судейской практики занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Знать правила соревнований.
2. Выполнять функции судей на поворотах, судей на финише.
3. Быть помощниками судей по технике плавания, секретаря соревнований.

4. Система контроля и зачетные требования.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является система контроля учебно-тренировочного процесса пловцов, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах начальной подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап начальной подготовки важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (зачётные требования).

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в плавании.

9—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие -

временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, перевозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее

известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т.п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е.

запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

4.2. Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап начальной подготовки.

Для определения уровня освоения программного материала по физической, специальной и спортивной подготовленности учащихся проводится аттестация.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательной программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

1. Определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, плавания;
2. Выявление степени сформированности практических умений и навыков, обучающихся для возможности перехода на следующий этап начальной подготовки;
3. Повышения ответственности тренеров за качество образования на этапах подготовки.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся на этапе начальной подготовке кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения начальной подготовки.

Учащиеся, не выполнившие зачётные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Результаты освоения программы.

Результатом реализации Программы на этапе НП является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Порядок и требования по зачислению на этап начальной подготовки и перевод на другой год обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 2-3 годов обучения осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

4.3. Виды контроля общей и специальной, технико-тактической подготовки, сроки проведения контроля.

Контроль является составной частью подготовки юных пловцов. Существует **три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.**

Этапный контроль проводится в конце конкретного этапа начальной подготовки и предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена; показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа начальной подготовки.

Текущий контроль проводится для оценки и анализа текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; получения информации о состоянии пловца после серии занятий для внесения соответствующих коррекций.

Оперативный контроль проводится для оценки и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.

Сроки проведения контроля.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (январь, май). Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

4.4. Комплексы контрольных упражнений по общей, специальной, подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, методические указания по организации тестирования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

Методические указания

по организации контрольного тестирования практической части.

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

Бросок набивного мяча из-за головы. Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

Челночный бег 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

Выкрут прямых рук вперёд-назад над головой. Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

Наклон вперед выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

Методические указания по организации контрольного тестирования по теоретической подготовке.

Обучающимся предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанников секции «Баскетбол» начального этапа подготовки. Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов (тесты) и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Выбранные варианты отмечаются кружочком в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Тесты:

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Как называется Всемирная организация по плаванию:

- А) ФИФА;
- Б) ФИБА;
- В) ФИНА;
- Г) ФИДЕ.

3. Польза плавания как вида спорта для общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) укреплении здоровья, совершенствование природных, физических свойств людей, закаливание организма.
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

4. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Самым быстрым из спортивного плавания является:

- а) брасс,
- б) кроль на груди,
- в) кроль на спине,
- г) баттерфляй.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) закаливание
- Б) гигиена
- В) аутогенная тренировка
- Г) культура здоровья

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи утопающему на воде?

- а) извлечь пострадавшего из воды, очистить дыхательные пути и начать искусственную вентиляцию легких.
- б) извлечь пострадавшего и вызвать скорую медицинскую помощь,
- в) извлечь пострадавшего и самостоятельно привести его в чувства,
- г) ничего не предпринимать.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при тепловом ударе:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) удалить в тень, обеспечить приток свежего воздуха, придать пострадавшему горизонтальное положение, расстегнуть одежду, обтереть грудь холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Упражнения, содействующие восстановлению организма целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в заключительной части занятия.

12. Плавание с ускорением на коротких отрезках способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) скоростной силы;
- Г) быстроты реакции.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) развитие физических качеств,
- Б) поддержание высокой работоспособности,
- В) сохранение и улучшение здоровья людей,
- Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

Ключ к тестам.

№ вопроса	Варианты ответов							№ вопроса	Варианты ответов						
1		а						9		а					
2					в			10						г	

3				В				11						Г
4			б					12					В	
5			б					13						Г
6				В				14			б			
7			б					15					В	
8							Г							

5. Перечень информационного обеспечения.

Нормативные документы.

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей (Приказ Минспорта РФ от 27 марта 2013г. №149).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008).

Методическая литература.

1. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим/Давыдов В.Ю. - М.: Советский спорт, 2007.
2. Обучение плаванию малышей: Методическое пособие/Мухортова Е.Ю. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Кузьмичева - М.: Физическая культура, 2008.
4. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов («Советский спорт» 2008г.).

6. План физкультурных и спортивных мероприятий.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий и соревнований по виду спорта «Плавание» Нижегородской области.