

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»  
(МАУ ДО ФОК «ВОЛГА» )**

<b>ПРИНЯТО</b> На Педагогическом совете от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20 <u>17</u> г. протокол № <u>1</u>	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МАУ ДО ФОК «Волга»  Гришанов А. В. « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20 <u>17</u> г. Приказ директора от <u>01.09.2017</u> г. № <u>100/8-07</u>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ**  
срок реализации программы 8 лет

Авторы – составители:  
Васильева Татьяна Михайловна  
тренер-преподаватель по плаванию  
Горбунов Иван Николаевич  
тренер-преподаватель по плаванию  
Павлов Евгений Александрович  
тренер-преподаватель по плаванию  
Фомичева Елена Сергеевна  
тренер-преподаватель по плаванию

**ВОРОТЫНЕЦ 2017**

## **Пояснительная записка.**

Учебная предпрофессиональная программа дополнительного образования по плаванию для обучающихся учебно-тренировочного этапа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504,, Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 № 157 «Об утверждении этапов многолетней подготовки спортсменов», Приказом Госкомспорта Российской Федерации от 28.06.2001 № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной Программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006 № 06-1479 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», на основании Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 03.06.2003).

В качестве базовой программы используется типовая программа Госкомспорта России: «Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004». (Авторы: Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.).

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы, г. Луховицы Московской области.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса пловцов на различных этапах многолетней подготовки.

## **Направленность программы**

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **Актуальность программы.**

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

**Целью Программы** является совершенствование технической подготовленности на основе комплексного плавания с постепенным углублением плавательной специализации в одном или двух способах плавания;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, выполнение массовых спортивных разрядов;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- развитие общих и специальных силовых возможностей, а также гибкости и силовых качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выявление индивидуальных и групповых показателей, характеризующих уровень скоростно-силовой подготовленности юных пловцов с различной динамикой спортивных результатов в зависимости от биологического возраста, пола и способа плавания, избранной дистанции, спортивной квалификации.
- профессиональное самоопределение детей;
- систематизация контрольно-педагогических тестов и нормативных показателей для оценки перспективности юных пловцов в соответствии с их биологическим возрастом и полом, избранной дистанцией и способом плавания, индивидуальной динамикой спортивных результатов.

### **Условия реализации программы.**

Срок реализации программы рассчитан на 8 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 16 лет. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Возраст начала учебно-тренировочного этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков 10-11 лет, средняя продолжительность этапов 8 лет.

Этот этап многолетней спортивной (базовой) подготовки приходится, как правило, на подростковый возраст. Он считается наиболее важным для развития стайерской выносливости юных спортсменов и направлен на создание устойчивой мотивации для достижения спортивного мастерства через упорные систематические тренировки, на доведение специализированных технических навыков до высшей степени совершенства.

Важно учитывать особенности и темпы биологического развития. В зависимости от предрасположенности (спринтеры, средневики, стайеры) наибольшее внимание при развитии определенных физических качеств уделяется специфическим нагрузкам. Начиная с данного этапа необходимо четко дифференцировать тренировочный процесс.

#### Формы и режим занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. 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.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Учебный план** рассчитан на 42 учебные недели.

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией МАУ ДО ФОК «Волга» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

#### **Режим работы:**

1. 1 – 2 год обучения – 12 часов в неделю;
2. 3 год обучения – 14 часов в неделю;
3. 4 год – 16 часов в неделю;
4. 5 год – 18 часов в неделю, продолжительность одного занятия 2-3 часа (академических).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **Ожидаемые результаты**

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие стойкого интереса к занятиям плаванием; высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом различных видов плавания; овладение морально - волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- ✓ Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема нормативов;
  - врачебного метода.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Соревнования.

## **Глава 2. Нормативная часть**

### **2.1 Организация тренировочного процесса**

Организация работы дополнительной предпрофессиональной подготовки в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Спортивный сезон начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы от 42 недель и 4-6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающегося;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тематическому планированию с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.



Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация тренировочного процесса по плаванию несет экономические затраты, она требует, как минимум спортивного бассейна длиной не менее 25 метров, спортивного зала для занятий «сухим плаванием».

## **2.2. Этапы дополнительной предпрофессиональной подготовки по плаванию.**

Занятия плаванием, как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

*Занятия плаванием начинаются с этапа начальной подготовки:*

**Этап начальной подготовки** (далее – **НП**)

*Основные задачи начальной подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, 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 этап начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. По окончании этапа выполнение 2-го, 3-го юношеского разряда по плаванию.

На этапе начальной 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.

После подтверждения своей готовности заниматься дальше на спортивных соревнованиях дети переходят на следующий этап:

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации).***

Основные задачи тренировочной подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### ***Тренировочный этап 1-2 года (начальной специализации).***

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 2 года. По окончании этапа выполнение юношами и девушками 1 юношеского, 2-го или 3-го спортивного разряда по плаванию. Совершенствование технического мастерства на этапе предварительной базовой подготовки идёт по пути использования большого арсенала средств и методов из спортивного плавания, что обеспечивает в дальнейшем образование современной техники плавания.

Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения нормативов соответствующих Федеральным стандартам.

### ***Тренировочный этап 3-5 года (углубленной специализации).***

Продолжительность занимающихся плаванием 3 года в физкультурно-спортивных организациях, прошедших необходимую подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Федеральных стандартов.

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет.

Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения нормативов соответствующих Федеральным стандартам.

*Основные задачи тренировочной подготовки:*

- дальнейшее укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- выполнение юношами и девушками - I спортивного разряда и норматива кандидат в мастера спорта.

**2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	3	7	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8-10

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)

ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ на учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап						
			Базовая подготовка			Спортивная специализация			
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>Количество часов в неделю</b>		6	9	9	12	12	14	16	18
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	22	22	33	38	40
2	Общая физическая подготовка	94	178	178	212	212	227	270	320
3	Специальная физическая подготовка	50	84	84	137	137	160	175	199
4	Техническая подготовка	50	84	84	81	81	86	88	90
5	Тактическая подготовка	4	10	10	20	20	30	57	63
6	Контрольные испытания	3	3	3	12	12	14	16	16
7	Углубленное медицинское обследование	4	6	6	6	6	8	8	8
8	Соревнования	5	7	7	14	14	16	20	20
<b>ИТОГО (42 недели)</b>		216	378	378	504	504	588	672	756

## Глава 3. Методическая часть

### 3.1. «Методическая часть программы спортивной подготовки»

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>			
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая			5-7	5-7

подготовка (%)				
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- ✓ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

*Основными формами тренировочной работы являются:*

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия;

Спортсмены, начиная с этапа спортивной специализации, должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки. Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей, так и для девушек. Зачисления в группы НП и УТ производятся по приемным нормативам.

Тренера-преподаватели проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о зачислении обучающегося на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

### **3.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание**

<i><b>Виды соревнований</b></i>	<i><b>Этапы и годы спортивной подготовки</b></i>			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	2-3	3-4

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.



### 3.3. Обеспечение спортивной экипировкой

<i>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</i>							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1
2.	Купальник женский	шт	На занимающегося	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1
4.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1
5.	Плавки мужские	шт	На занимающегося	2	1	2	1
6.	Полотенце	шт	На занимающегося	2	1	1	1
7.	Халат	шт	На занимающегося	-	-	-	-
8.	Шапочка для плавания	шт	На занимающегося	2	1	2	1

			ося				
9.	Спортивный костюм	шт	На занимающег ося	1	1	1	1

### 3.4. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

№ п/п	Содержание занятий	ГНП			УТГ				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		1				
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1		1	1	2	3	3
3	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	1	1	1	1	2	3	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1		1	5	5	10	11	12
5	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	1	1	1	5	5	9	10	11
6	Морально-волевая подготовка	1	1	1	2	3	4	4	4
7	Правила, организация и проведение соревнований		1	1	3	2	2	3	4
8	Анализ соревновательной деятельности			1	4	4	4	4	4
Общее количество часов		6	6	6	22	22	33	38	40

## **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

## **Правила поведения в бассейне. Меры безопасности**

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

## **Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем**

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

## **Врачебный контроль и самоконтроль. 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. 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.

## **Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания.**

Характеристика техники спортивных способ плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения 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. Техника передачи эстафеты.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

### **Морально-волевая подготовка**

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

### **Правила, организация и проведение соревнований**

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

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

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.

#### **Анализ соревновательной деятельности**

Разбор действий основных соперников соревнований.

### **3.5. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

#### ***Понятие о биологическом и паспортном возрасте***

Большая часть дополнительной предпрофессиональной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 12 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно препубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11 -12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее

важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

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

### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой

выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 12 лет представлены в таблицах.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,  
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития  
двигательных способностей и компонентов специальной  
работоспособности девочек-пловцов от 8 до 12 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		с	в	ов	ов
Масса тела				с	в
ЖЕЛ				с	в
МПК				с	в
Координационные способности	с	в	в	в	с
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с
Базовая выносливость (на уровне ПАНУ)	с	в	в	в	в
Базовая выносливость (на уровне МПК)			с	в	ов
Анаэробно-гликолитические				с	в
Скоростные способности	с	с	с	с	в
Быстрота	ов	в	ов		в
Абсолютная сила	в		ов	в	
Максимальная сила				с	в
Общая силовая выносливость	с	с	в	в	в
Специальная силовая выносливость				с	в
Скоростно-силовые способности			с	в	ов
Сила гребковых движений			с	в	в

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

### **Этап предварительной спортивной подготовки**

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет

Продолжительность этапа — 1-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

### **Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 12 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ
Масса тела				С	В
ЖЕЛ				С	В
МПК				С	В
Координационные способности	С	В	В	В	С
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ
Анаэробно-гликолитические				С	В
Скоростные способности	С	С	С	С	В



Быстрота	ОВ	В	ОВ		В
Абсолютная сила	В		ОВ	В	
Максимальная сила				С	В
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В
Специальная силовая выносливость				С	В
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ
Сила гребковых движений			С	В	В

*Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.*

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 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

#### ***Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)***

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, вначале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешней дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

## Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

### Глава 4. Система контроля и зачетные требования.

#### 4.1. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

#### КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Наименование группы	На суше	В воде
<b>Группы начальной подготовки:</b>		
1-й год обучения	-	6
2-й год обучения	2	8
3-й год обучения	2	8
<b>Учебно-тренировочные группы:</b>		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения	3	12
3-й год обучения	3	12
4-й и 5-й год обучения	3	12-14

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и

контрольные испытания, матчевые встречи, соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

## 4.2. Контрольные нормативы по ОФП и СФП

### Контрольно – переводные нормативы

Нормативы по годам обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	ГНП			УТГ				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая подготовка								
Прыжок в длину с места; см	120	130	145	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз	+	+	4	4	5	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,8	4,0	4,2	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3x10 м; с	10,0	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка								
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг				–	–	28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения; м	6	7	8	8	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с				–	–	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты								
200 м к/п	Проплыть всю дистанцию				3.0	2.42.2	2.30.0	2.25.

				технически правильно	8.0			0
800 м кролем на груди				–	13. 50. 0	12.47. 0	11.00. 0	10.13 .0
Спортивный разряд на избранной дистанции				ЮНО ш. - III	III– II	II – I	I	I – кмс

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

#### Нормативы по годам обучения для (девочки)

Контрольные упражнения	ГНП			УТГ			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Общая физическая подготовка							
Прыжок в длину с места; см	110	120	130	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	7	8	8	10	12	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,3	3,5	3,8	4	4,8	6	7
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,5	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
Специальная физическая подготовка							
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг				–	–	26	28
Сила тяги в воде на привязи				–	–	см. приложение 2 в программе Плавание	
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+

Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+	60	50	40	35
Технико-тактическая подготовка							
Длина скольжения; м	6	7	8	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с					8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты							
200 м к/п	Проплыть всю дистанцию технично правильно			–	3.35.0	3.06.0	2.47.0
800 м кролем на груди				–	14.50.0	13.50.0	12.08.0
Спортивный разряд на избранной дистанции				юнош. - III	III – II	II – I	I – кмс

### Приемные нормативы Нормативы для мальчиков

Контрольные упражнения	ГНП	УТГ
Прыжок в длину с места; см	120-145	155-200
Подтягивание на перекладине, раз	+	4-9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,8-4,2	4,5-9,0
Челночный бег 3x10 м; с	10,0-9,5	9,3-8,2
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	60-40
Длина скольжения; м	6-8	8-11
Время скольжения 9 м; с		7,3-6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+

200 м к/п	+	3,08,0- 2,25,0
800 м кролем на груди		13,50,0- 10,13,0

#### Нормативы для девочек

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>ГНП</b>	<b>УТГ</b>
Прыжок в длину с места; см	110-130	140-180
Подтягивание на перекладине, раз	6-8	8-15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,3-3,8	4,0-7,0
Челночный бег 3x10 м; с	10,5-10,0	9,8-9,2
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг		
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	60-35
Длина скольжения; м	6-8	8-11
Время скольжения 9 м; с		8,0-7,0
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
200 м к/п	+	3,35,0- 2,47,0
800 м кролем на груди		14,50,0- 12,08,0

### **4.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

#### **Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать



одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и

скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая

большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на

происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

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

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

### **Психологическая подготовка**

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

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

### **Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение

ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

*Тексты внушений для сеансов аутотренинга:*

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.

а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

b. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

с. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

a. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстанавлиюсь после нее, восстанавлиюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

b. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

a. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

b. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

a. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

b. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

***Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:***

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование



внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **Восстановительные средства**

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

### **Психологические средства**

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

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

*Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:*

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

## **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

### Тренер обязан:

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

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

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

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

## Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
3. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981
4. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990
5. Правила соревнований по плаванию.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.:1995
10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина
11. О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н.– М.: Советский спорт, 2008.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.
13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. – М.,1993.
14. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
15. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ и УОР).
16. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов – М.: Советский спорт, 2008.