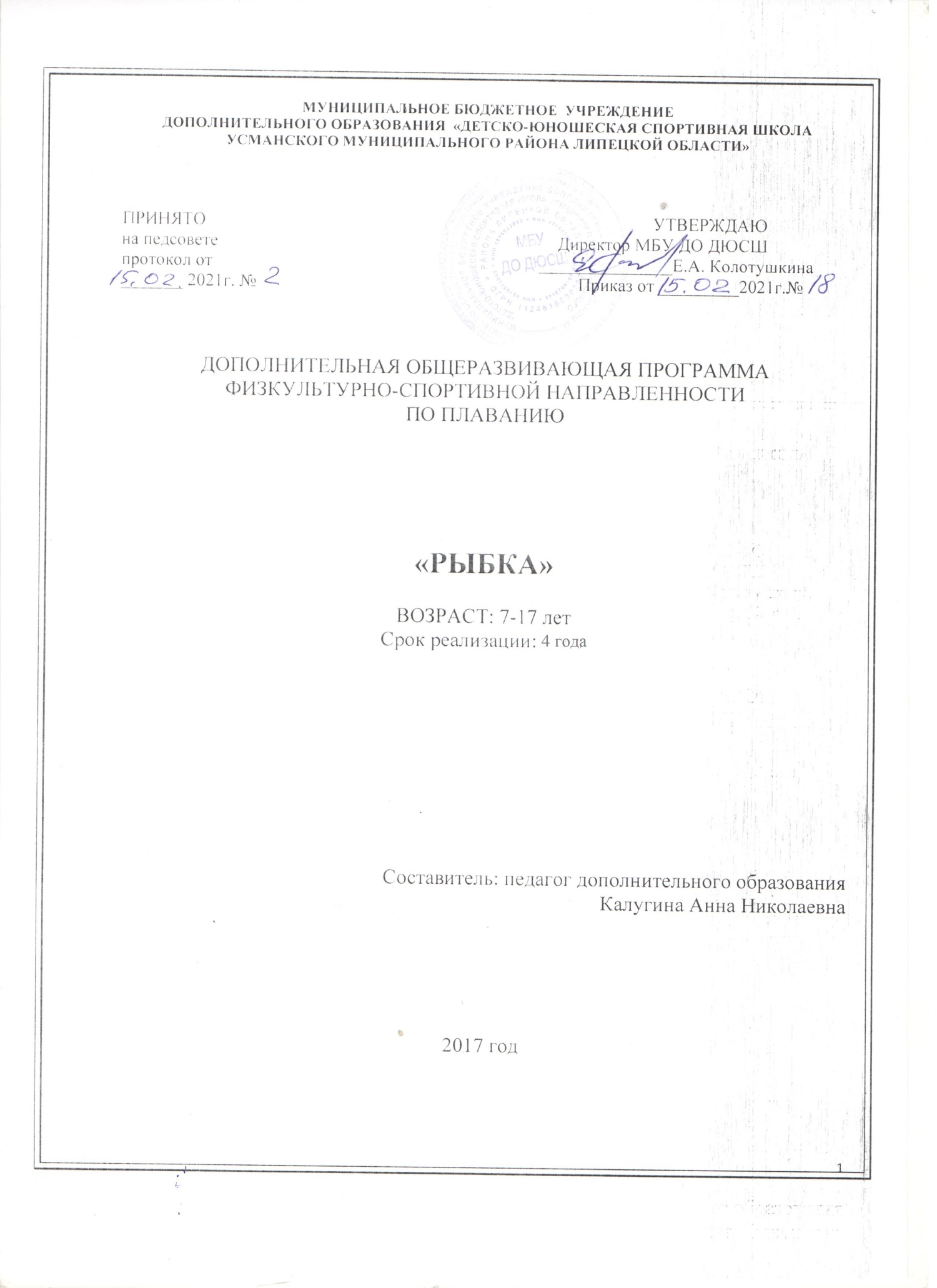
****

**Содержание:**

1. Пояснительная записка…………………………………………………..……...3

2. Организация образовательного процесса……………………………….……..…6

3. Учебный план……………………………………………………………….….….11

4. Система контроля и зачетные требования…………………………………...…..16

5. Методическое обеспечение программы…………………………………….……21

6. Перечень информационного обеспечения ………………………………………34

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Плавание** — вид спорта, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Оно жизненно необходимо для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно

практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание

способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости,

увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной

борьбе со стрессовыми ситуациями.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.12, Федеральным законом от 04.12.2007 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», уставом МБУ ДО ДЮСШ Усманского муниципального района Липецкой области.

Программа составлена и реализуется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года)*
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки от 29.08.2013)
* Локальный акт МБУ ДО ДЮСШ Положение об адаптированных, модифицированных, авторских и рабочих программ МБУ ДО ДЮСШ реализующей образовательные программы общего образования».
* Устав МБУ ДО ДЮСШ.
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Программа по плаванию рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях Усманского района и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний в области физической культуры и спорта.

*Кроль* – наиболее распространенный классический стиль плавания. Он

является самым эффективным и благоприятным для организма стилем

плавания.

*Брасс* – плавание на груди, во время которого совершаются симметричные

движения конечностей в горизонтальной плоскости. При этом плечи должны

быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.

*Баттерфляй* – плавание на груди, отличительной чертой которого является

одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при

этом ноги двигаются так же , как и во время брасса. Баттерфляй требует

определенной предварительной подготовки, силы рук.

*Плавание на спине* – лежа на спине, пловец совершает гребки руками и

толчки ногами.

В работе с детьми младшего школьного возраста наряду с обучением

спортивным способам плавания целесообразно использовать упражнения

лечебного плавания с целью коррекции нарушений осанки и укрепления

опорно-двигательного аппарата, так как именно в этом возрасте значительно

возрастает количество детей, у которых отмечается искривление позвоночника.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

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. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают крово­обращение и обмен веществ, укрепляют сердечно**-**сосудистую систему, что немаловажно для гармоничного развития школьников. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных нагрузок.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана. Сроки обучения могут варьироваться в зависимости от способностей обучающихся. При успешном выполнении контрольных нормативов и выполнении спортивных разрядов занимающиеся могут быть переведены в группу соответствующую их подготовке.

Учебный год в МБУ ДО ДЮСШ начинается обучения с 1 сентября.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в секцию плавания - 6 лет. Максимальный возраст зачисления обучающихся –13 лет.

Для определения физической подготовки учащихся в начале года и в конце каждой четверти сдаются контрольные нормативы.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа Уставом МБУ ДО ДЮСШ и нормативно-правовыми актами.

Данная программа адаптирована под реальные условия МБУ ДО ДЮСШ

***Цель и задачи программы.***

Цель – многолетняя подготовка детей в области плавания, укрепление физического и духовного здоровья.

А так же, развитие физических качеств, обучение плаванию, самоопределение и социальная адаптация учащихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие учащихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Сохранение и укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
6. Формирование у обучающихся чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности;
7. Организация содержательного досуга.

***Программы обучения:***

* + доступности;
  + преемственности в развитии педагогических явлений;
  + постепенности в развитии физических данных;
  + систематичности и целенаправленности учебного процесса;
  + применение личностно-ориентированных технологий обучения и воспитания;
  + наглядности.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Программа занятий рассчитана на 4 года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в секцию и качества освоения программы (выполнение нормативов).

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

* спортивно**-**оздоровительный (СО). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
* этап начальной подготовки (НП). На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, до­стигшие 7**-**летнего возраста, желающие заниматься плаванием и не имеющие противопоказаний. На этом этапе осуществля­ется физкультурно**-**оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники видов плавания, выполнение контрольных нормативов;
* начальной подготовки (НП). Группы НП формируются на конкурсной основе учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 3 лет, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и имеющие III юношеский разряд и выше;

Основной формойучебно**-**тренировочного процесса являются групповые учебно**-**тренировочные и теоретические занятия, медико**-**восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно**-**тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

* фронтальная
* работа в парах, тройках, малых группах
* индивидуальная

И такие формы деятельности как:

* круговая тренировка
* игры и эстафеты
* занятия аквааэробикой
* занятия в тренажерном зале

Таблица1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Год обучения** | **объем уч. тр. работы (час/неделю)** | **Минимальная наполняемость учебных групп (человек)** | **Максимальная наполняемость учебных групп (человек)** |
| Спортивно**-**оздоровительная | **1** | 2 | 12 | 15 |
| Начальной подготовки | 1 | 6 | 12 | 15 |
| 2 | 6 | 12 | 15 |
| Начальной подготовки 3 года обучения | 1 | 9 | 12 | 15 |
| 2 | 12 | 12 | 15 |

На уроке решаются следующие основные задачи:

* содействие укреплению здоровья занимающихся,
* достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
* улучшение показателей функционального и психологического состояния,
* улучшение плавательной подготовленности.

Начало учебного года в МБУ ДО ДЮСШ – 1 сентября ; окончание – 30 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия 2 академических часа, максимальное число занимающихся в группе 15 человек.

Максимальный состав спортивно**-**оздоровительных групп и групп начальной подготовки не должен превышать норм соблюдения правил техники безопасности.

***Учебно-методический комплекс.***

Занятия проводятся на базе бассейна «Олимпийский». Инвентарь: не менее 2 плавательных дорожек, плавательные доски, колобашки, лопатки по количеству занимающихся в зависимости от задач урока.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача , психолога и педагога по плаванию.

***Нормативы режима учебно-тренировочной работы и***

***наполняемость групп.***

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной деятельности предусматривает проведение секционных занятий по плаванию 3 раза в неделю по 2 часа, на протяжении всего периода обучения.

***Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки***

***по годам обучения (%).***

*Виды и компоненты спортивной подготовки*

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Компоненты (подвиды) | Направленность работ |
|  |  | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| 1 | Физическая | Специально-физическая  на суше и в воде | Развитие специальных физических качеств |
|  |  | Обтекаемость | Длина скольжения |
| 2 | Техническая | Плавучесть | Уровень воды при равновесии в  Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе |
|  |  | Техника плавания всеми способами | С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации |
|  |  | Выполнение тестов | 3-6 х 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса |
|  |  |  |  |
|  |  | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| 3 | Психологическая | К тренировкам | Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
|  |  | К соревнованиям | Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4 | Тактическая | Индивидуальная | Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения |
|  |  | Командная | Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения |
|  |  | Лекционная | Приобретение системы |
| 5 | Теоретическая | В ходе практических занятий | специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в |
|  |  | Самостоятельная | плавании |
|  |  | Соревнования | Приобретение соревновательного |
| 6 | Соревновательная | Модельные тренировки | опыта, повышение устойчивости |
|  |  | прикидки | к соревновательному стрессу |

***Направленность программы.***

Разработанная образовательная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки школьников в области плавания и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно**-**половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. 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);
5. 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;

6. 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.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учебный план подготовки на 35 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)**

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел подготовки** | **СОГ1** | **СОГ 2-3-4** | | |  |
|  |  | (6ч.) | (6ч.) | (6ч.) | (6ч.) |  |
| **1.** | Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП) | 126 | 106 | 50 | 60 |  |
| **2.** | Специальная физическая подготовка (СФП) | 70 | 82 | 100 | 78 |  |
| **3.** | Технико-тактическая подготовка | 8 | 16 | 48 | 40 |  |
| **4.** | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 16 | 20 |  |
| **5.** | Психологическая подготовка | В учебно-тренировочном процессе | | | | |
| **6.** | Контрольно-переводные испытания | 2 | 2 | 2 | 4 |  |
| **7.** | Контрольные соревнования | Согласно календарного плана  спортивно-массовых мероприятий | | | | |
| **8.** | Инструкторская и судейская практика | – | – | – | 6 |  |
| **9.** | Восстановительные мероприятия | – | – | – | 8 |  |
| **10.** | Медицинское обследование | В течение всего периода обучения | | | | |
| ***Общее количество часов*** | | **216** | **216** | **216** | **216** |  |

**Теоретический план многолетней подготовки**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **СОГ** | **СОГ** | | **СОГ** | |
| **-1** | **– 2** | **– 3** | **– 4** |  |
| 1. | Роль физической культуры в жизни человека | 1 | 1 | - | 1 |  |
| 2. | Роль спортивного плавания в России и за рубежом | 1 | 1 | - | 1 |  |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4. | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 5. | Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. | 2 | 2 | 1 | 2 |  |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 1 | 2 | 2 | 4 |  |
| 7. | Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания | 2 | 4 | 6 | 4 |  |
| 8. | Морально-волевая подготовка | – | – | 1 | 2 |  |
| 9. | Правила, организация и проведение соревнований | – | 1 | 2 | 1 |  |
| 10. | Анализ соревновательной деятельности | – | – | 1 | 2 |  |
| *Общее количество часов* | | **10** | **14** | **16** | **20** |  |

План учебно-тренировочного процесса группы 1 года обучения

Таблица 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **периоды** | **этапы** | **месяцы** | **Теор-ая**  **подг-ка** | **ОФП** | **СФП** | **Такт.-техн.**  **подг-ка** | **Контр.-пер.**  **испытания** | **Инстр.-суд.**  **практика** | **Участие в соревн-ях** | **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24** |
| Подготови-  тельный | Осенний  подготовительный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 2  2  1 | 18  16  16 | 4  6  7 |  |  |  |  |
| Зим.соревновательный | Декабрь | 2 | 16 | 6 | 2 |  |  |  |
| Зимний подготовительный | Январь  Февраль | 1  2 | 16  16 | 7  6 |  |  |  |  |
| Соревнова-тельный | Ранний | Март |  | 14 | 6 | 2 |  |  |  |
| Соревновательный | Апрель |  | 14 | 8 | 2 |  |  | 1\* |
| Основной  Соревновательный | Май |  | 12 | 8 | 2 | 1\* |  | 1\* |

**10** **138 58 8 1\* 2\* 216**

План учебно-тренировочного процесса группы 2 года обучения

Таблица 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **периоды** | **этапы** | **месяцы** | **Теор-ая**  **подг-ка** | **ОФП** | **СФП** | **Такт.-техн.**  **подг-ка** | **Контр.-пер.**  **испытания** | **Инстр.-суд.**  **практика** | **Участие в соревн-ях** | **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24** |
| Подготови-  тельный | Осенний подготовительный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 2  2  2 | 18  16  14 | 4  6  8 |  |  |  |  |
| Зим.соревновательный | Декабрь | 2 | 12 | 8 | 2 | 1\* |  | 1\* |
| Зимний подготовительный | Январь  Февраль | 2  2 | 14  14 | 8  8 |  |  |  |  |
| Соревнова-тельный | Ранний | Март | 1 | 12 | 10 | 2 |  |  |  |
| Соревновательный | Апрель | 1 | 8 | 10 | 6 |  |  | 1\* |
| Основной  Соревновательный | Май  Июнь |  | 10 | 10 | 4 | 1\* |  | 1\* |

**14** **118 72 14 2\* 3\* 216**

План учебно-тренировочного процесса группы 3 года обучения

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **периоды** | **этапы** | **месяцы** | **Теор-ая**  **подг-ка** | **ОФП** | **СФП** | **Такт.-техн.**  **подг-ка** | **Контр.-пер.**  **испытания** | **Инстр.-суд.**  **подготовка** | **Участие в соревн-ях** | **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24** |
| Подготови-  тельный | Осенний  подготови-  тельный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 2  2  2 | 18  16  14 | 5  7  6 | 2  2  4 |  |  |  |
| Зим.соревновательный | Декабрь | 2 | 14 | 5 | 6 | 1\* | 1\* | 1\* |
| Зимний подгото-  вительный | Январь  Февраль | 2  2 | 12  12 | 9  9 | 4  4 |  |  | 1\* |
| Соревнова-тельный | Ранний | Март | 2 | 12 | 9 | 4 |  |  |  |
| Соревновательный | Апрель | 2 | 12 | 13 | 4 |  | 1\* | 1\* |
| Основной | Май |  | 12 | 15 | 4 | 1\* |  | 1\* |

**16** **122 76 34 2\* 2\* 4\* 216**

План учебно-тренировочного процесса группы 4 года обучения

Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **периоды** | **этапы** | **месяцы** | **Теор-ая**  **подг-ка** | **ОФП** | **СФП** | **Такт.-техн.**  **подг-ка** | **Контр.-пер.**  **исп.** | **Инстр.-суд.**  **подготовка** | **Участие в соревн-ях** | **Восстанов.**  **меропри-ятия** | **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24**  **24** |
| Подгото-витель-ный | Осенний  подготови-  тельный | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | 2  2  2 | 11  11  9 | 10  10  10 | 2  0  2 | 1\* | 1  1 | Согласно плана спортивно-массовых мероприятий | 1  1 |
| Зим.соревновательный | Декабрь | 2 | 4 | 20 | 6 | 1\* | 1 | 1 |
| Зимний подгото-  вительный | Январь  Февраль | 2  2 | 8  8 | 20  30 | 4  6 |  | 1 | 2  1 |
| Соревно-ватель-ный | Ранний | Март | 2 | 6 | 10 | 6 | 1\* |  | 1 |
| Соревновательный | Апрель | 2 | 2 | 8 | 6 |  | 1 | 1 |
| Основной  Соревновательный | Май  Июнь | 2 | 2 | 8 | 6 | 1\* | 1 |

**20 60 78 40 4\* 6 8 216**

***СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.***

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств:

* педагогического наблюдения;
* опроса;
* самоконтроль;
* приема нормативов ОФП и СФП;
* врачебного метода.

• Открытые занятия.

• Соревнования.

Для каждого года обучения предъявляются требования к результатам общей и специальной физической подготовки, приведенные в таблицах 3-18.

***Ожидаемые результаты***

**1 год обучения.**

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; трудолюбие; стойкий интереса к занятиям плаванием.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | нормативы | | | | | |
| Проплывание отрезков м/с | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 50  (б/в) | 25  (б/в) | 12  (б/в) | 50  (б/в) | 25  (б/в) | 12  (б/в) |

**2 год обучения (СОГ 2)**

Помимо ожидаемых результатов спортивно-оздоровительного этапа 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; стабильно прогрессирующие спортивные результаты.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Проплывание отрезков | 50м | 50м | 25 | 50 | 50 | 25 |
| 1 мин | б/вр | б/вр | 1. 15 | б/вр | б/вр |

**3 год обучения(СОГ -3)**

Таблица 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Проплывание отрезков | 50м | 50м | 25 | 50 | 50 | 25 |
| 50. 0 | б/вр | б/вр | 1. 00 | б/вр | б/вр |

**4 год обучения(СОГ -4)**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Проплывание отрезков | 100м | 50м | 50м | 100м | 50 | 50м |
| б.в | 50.0 | б/вр | б/вр | 1. 15 | б/вр |

**Способы проверки ожидаемых результатов.**

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств:

* педагогического наблюдения;
* опроса;
* самоконтроль;
* приема нормативов ОФП и СФП;
* врачебного метода.
* Открытые занятия.
* Соревнования.

***Контрольные нормативы***

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

Таблица 14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Кистевая динамометрия | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |
| *Техническая подготовка* | | |
| Длина скольжения | 6м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами: |  |  |
| а) с помощью одних ног | + | + |
| б) в полной координации | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + |
| Проплывание дистанции 100м избранным способом | + | + |

*Примечание*.+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Контрольные нормативы для групп**

**начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения**

Таблица 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 10,0 | 10,5 |
| *Техническая и плавательная подготовка* | | |
| Длина скольжения; м | 6 | 6 |
| Оценка техники плавания всеми способами, баллы:  а) 25 м с помощью одних ног  б) 25 м в полной координации | +  + | +  + |
| Проплывшие дистанции 200 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно | |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов | |

*Примечание*.+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы**

Таблица 16

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

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**для учебно-тренировочных групп (мальчики)**

Таблица 17

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | |
| **1-й** | **2-й** |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 170 |
| Подтягивание на перекладине, раз |  | 4 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4,5 | 5.3 |
| Челночный бег 3х10 м; с | 9,3 | 9,1 |
| *Специальная физическая подготовка* | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 |
| *Технико-тактическая подготовка* | | |
| Длина скольжения; м | 7 | 8 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + |
| *Спортивные результаты* | | |
| 200 м комплексное плавание |  | 3.08,0 |
| 800 в кролем на груди, разряд | – | 13.50.0 |

*Примечание*.+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для**

**учебно-тренировочных групп (девочки)**

Таблица 18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Годы** | |
| **1-й** | **2-й** |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| Прыжок в длину с места; см | 140 | 155 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз | 6 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м | 4 | 4,8 |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,8 | 9,6 |
| *Специальная физическая подготовка* | | |
| Наклон вперед, стоя на возвышении | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см | 60 | 50 |
| *Технико-тактическая подготовка* | | |
| Длина скольжения; м | 8 | 9 |
| Времяскольжения 9 м; с |  | 8 |
| Техника плавания, стартов и поворотов | + | + |
| *Спортивные результаты* | | |
| 200 м комплексное плавание |  | 3.35,0 |
| 800 в кролем на груди, разряд |  | 14.50,0 |

*Примечание. +* норматив считается выполненным при улучшении показателей

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕЧПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.***

**Организационно-методические указания.**

Школьники зачисляются в группы начальной подготовки без предварительного отбора достигнув 7-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказания. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Например, желательно создавать отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

**Теория и методика спортивной тренировки.**

**Общая физическая подготовка на суше**

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

**Специальная физическая подготовка на суше**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**Упражнения для освоения спортивной техники**

**1-й и 2-й годы обучения**

1 год обучение направлен на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способм кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

Упражнения для освоения с водой.

Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Начальная плавательная подготовка заключается в обучении детей лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка).То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Баттерфляй.

При успешном овладении техниками кроля занимающиеся знакомятся с техникой баттерфляя. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра).

***3, 4, 5 года обучения.***

Этап совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

**Основы многолетней тренировки спортсменов**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по

которым можно судить о реализации поставленных задач;

- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного

процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных

нагрузок, а также системы восстановления работоспособности,

направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

* целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
* преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
* своевременное начало спортивной специализации;
* постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
* одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
* учет закономерностей возрастного и полового развития;
* постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

***Основные термины и понятия***

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков

лиц одинакового паспортного возраста.

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

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

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

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

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

***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, скоростно-силовых 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.

***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 - 1-2 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.

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 учебно-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 в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков 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 внешнего 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.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

**Перечень информационного обеспечения.**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
11. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

***Список рекомендуемой литературы.***

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.

Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2002г.

Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2001г.

1. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2005г.

Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2000г.

1. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2004. - №6.
2. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
3. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>
4. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>