

Управление образования города Батайска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №2

Согласовано  
на заседании Управляющего совета  
протокол № 8 от 23.08 2018 г.

Согласовано  
на заседании Методического совета  
№ 08 «24» 08 2018 г.

Утверждаю  
директор МБУ ДО ДЮСШ № 2  
О.Н.Кожарина  
«31» 08 2018 г.  
Приказ № 210



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ПЛАВАНИЮ**

Срок реализации программы: 8 лет  
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:  
тренер-преподаватель Ключникова Л.М.  
Рецензенты:  
главный специалист по физической культуре  
и спорту Администрации города Батайска  
Попова Н.А.,  
заместитель директора по УВР  
Иванова И.Н.

Рассмотрено  
на Педагогическом совете  
протокол № 9  
от «24» 08 2018 г.

город Батайск  
2018 год

## Рецензия

на дополнительную предпрофессиональную программу по плаванию,  
разработанную тренером-преподавателем МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Батайска  
Ключниковой Л.М.

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее — Программа)

составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730), в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденными приказом № 164 от 3 апреля 2013 года. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа предназначена для работы с обучающимися от 7 до 18 лет. Срок обучения по программе — 8 лет. Программный материал объединен систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2-х этапах: этап начальной подготовки, ренировочный этап.

В процессе реализации содержательного компонента рецензируемой программы автор планирует решать задачи предпрофильного обучения.

Учебный материал логично скомпонован по принципу «от простого к более сложному», что заинтересовывает обучающихся и повышает мотивацию занятием спортом.

Анализ программы показал, что она способствует воспитанию морально-этических и волевых качеств спортсменов, становлению их спортивного характера, развитию высокой нравственности, патриотизма.

Тренер-преподаватель определяет цели и задачи дополнительного образования детей с учетом развития и воспитания обучающихся, отражает содержательный компонент образовательной деятельности, подбирает методы и технологии обучения, способствующие приобретению обучающимися дополнительных учебных и развивающих компетенций.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-биологический контроль, восстановительные мероприятия.

Содержание, структура названной предпрофессиональной программы и ее оформление соответствует требованиям, предъявляемым к учебной документации организаций дополнительного образования спортивной направленности

Педагог предусматривает самостоятельную спортивную деятельность обучающихся, и тренировочные мероприятия во время тренировочных сборов.

Содержание данной образовательной программы дает возможность реализовать предпрофильные задачи в процессе дополнительного образования.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по плаванию может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования в условиях ДЮСШ. Весь имеющийся материал систематизирован согласно требованиям к структуре программы.

Рецензент:  
Попова Н.А.  
ФИО

  
Подпись

Главный специалист отдела по  
физической культуре и спорту  
Администрации города Батайска  
организация

## Рецензия

### на дополнительную предпрофессиональную программу по плаванию, разработанную тренером-преподавателем МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Батайска Ключниковой Л.М.

Дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию (далее — Программа) основной нормативный документ, определяющий направленность и содержание образовательного и тренировочного процессов в отделении плавания МБУ ДО ДЮСШ N 2.

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730), в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденными приказом № 164 от 3 апреля 2013 года. Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа предназначена для работы с обучающимися от 7 до 18 лет. Срок обучения по программе (реализации) — 8 лет. Программный материал объединен систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2-х этапах: этап начальной подготовки, тренировочный этап.

Содержание, структура названной предпрофессиональной программы и ее оформление соответствует требованиям, предъявляемым к учебной документации организаций дополнительного образования спортивной направленности.

В процессе реализации содержательного компонента рецензируемой программы автор планирует решать задачи предпрофильного обучения.

Учебный материал логично скомпонован по принципу «от простого к более сложному», что заинтересовывает обучающихся и повышает мотивацию занятием спортом.

Анализ программы показал, что она способствует воспитанию морально-этических и волевых качеств спортсменов, становлению их спортивного характера, развитию высокой нравственности, патриотизма.

Тренер-преподаватель определяет цели и задачи дополнительного образования детей с учетом развития и воспитания обучающихся, отражает содержательный компонент образовательной деятельности, подбирает методы и технологии обучения, способствующие приобретению обучающимися дополнительных учебных и развивающих компетенций.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-биологический контроль, восстановительные мероприятия.

Педагог предусматривает самостоятельную спортивную деятельность обучающихся, и тренировочные мероприятия во время тренировочных сборов.

Содержание данной образовательной программы дает возможность реализовать предпрофильные задачи в процессе дополнительного образования.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по плаванию может быть рекомендована к использованию в системе дополнительного образования в условиях ДЮСШ. Весь имеющийся материал систематизирован согласно требованиям к структуре программы.

Рецензент:  
Иванова И.Н.  
ФИО

  
Подпись

Заместитель директора по УВР  
МБУ ДО ДЮСШ № 2

# Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730). Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ (с изменениями от 27.12.2018 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования в детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказ Минспорта РФ от 27. 12. 2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказ Минспорта РФ от 07.03.2019 №187 «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана на 42 рабочих недели. Срок реализации программы: 8 лет. Возраст обучающихся: 7-18 лет. В НП-1 группу зачисляются обучающиеся 7 лет. Минимальная наполняемость группы согласно локальных актов. Начало учебного года – 1 сентября.

**Актуальность.** Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий разными видами плавания на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях.

Возрастной уровень спортивных достижений, конкуренция в борьбе за первенство требуют постоянного повышения качества и организованности тренировочного процесса. Рост достижений в плавании определяется постоянным совершенствованием систем подготовки квалифицированных спортсменов. Под совершенствованием систем подразумевается различный подход к дозированию нагрузок на организм спортсмена.

В процессе тренировки пловцов применяются разные основные методы спортивных тренировок. Все эти методы, представленные в данной работе, имеют важную роль для повышения общего уровня физической подготовленности у юных пловцов и квалифицированных пловцов.

Таким образом, изучение методов организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей является актуальной темой.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных этапах (УТ). Данная программа по плаванию реализует на практике принципы:

1. Непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом.
2. Формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом для достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режим тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. В методической части настоящей программы

раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, а также программ для спортивных школ по плаванию и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) группы формируются на основе тестирования здоровых обучающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Основные цели и задачи:**

- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- Сознание условий для духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;
- Развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, готовой к мирному созиданию и защите Родины и ответственной за себя и свою Родину;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Воспитание активной всесторонне-развитой личности посредством создания единого воспитательного пространства «Спортивная школа – родители обучающихся».
- 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;
- Приобретение детьми базовых умений и навыков в области выбранного вида спорта;
- Поддержка детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- Выявление и работа с детьми с особыми образовательными потребностями;
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Безопасное поведение детей и подростков в городе.

**Специфика организации обучения**

В основу комплектования учебных групп положена 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.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее 1 года. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегоодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп начальной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2-х академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

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

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколеек, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

## **Система соревнований**

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем 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. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). 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.

## **Структура системы многолетней подготовки**

### **Годичные макроциклы**

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На

последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

### Годичные макроциклы

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На

этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу,

на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Учебный план для этапа начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)**

Содержание занятий	Всего часов
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>
Правила поведения в бассейне	2
Развитие спортивного плавания в России	2
Правила соревнований и их организация	2
Гигиена физических упражнений	2
Влияние физических упражнений на организм	2
Техника плавания. Терминология в плавании.	2
<b>ОФП, СФП</b> (прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции, бросок набивного мяча, наклоны вперед стоя на возвышении, выкрут рук со скакалкой, челночный бег)	<b>88</b>
<b>ТТМ</b> (скольжение, техника стартов и поворотов)	<b>114</b>
Соревнования	<b>6</b>
Контрольные нормативы Медицинское обследование	<b>4</b>
Другие виды спорта, подвижные игры	<b>28</b>
<b>Всего</b>	<b>252</b>

### **Учебный план для этапа начальной подготовки 2-3 года (8 часов в неделю)**

Содержание занятий	Всего часов
<b>Теоретическая подготовка</b>	20
<b>ОФП, СФП</b> (прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции, бросок набивного мяча, наклоны вперед стоя на возвышении, выкрут рук со скакалкой, челночный бег)	125
<b>ТТМ</b> (скольжение, техника стартов и поворотов)	135
Контрольные нормативы Медицинское обследование	2
Соревнования	12
Другие виды спорта, подвижные игры	42

<b>Всего часов</b>	<b>336</b>
--------------------	------------

**Учебный план для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 1-2 года  
(12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Всего часов
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>
Развитие спортивного плавания в России	4
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	6
Влияние физических упражнений на организм	4
Техника спортивного плавания, стартов и поворотов	4
Врачебный контроль и самоконтроль	4
Основы методики тренировки	2
Правила соревнований и их организация	2
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	2
Спортивный инвентарь и оборудование	2
<b>ОФП, СФП</b> (прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции, бросок набивного мяча, наклоны вперед стоя на возвышении, выкрут рук со скакалкой, челночный бег)	<b>136</b>
<b>ТТМ</b> (скольжение, техника стартов и поворотов)	<b>269</b>
<b>Медицинское обследование</b> <b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>
<b>Соревнования</b> <b>Контрольные нормативы</b>	<b>14</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>16</b>
<b>Другие виды спорта, подвижные игры, УТ сборы</b>	<b>29</b>
<b>Всего часов</b>	<b>504</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>

**Учебный план для учебно-тренировочного этапа 3-4 года обучения  
(18 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Всего часов
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>38</b>
<b>ОФП, СФП</b> (прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции, бросок набивного мяча, наклоны вперед стоя на возвышении, выкрут рук со скакалкой, челночный бег)	<b>257</b>
<b>ТТМ</b> (скольжение, техника стартов и поворотов)	<b>363</b>
<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>
<b>Соревнования</b> <b>Контрольные нормативы</b>	<b>20</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>24</b>

Инструкторская и судейская практика	10
Другие виды спорта, подвижные игры, УТ сборы	40
<b>Всего часов</b>	<b>756</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>37</b>

**Учебный план для учебно-тренировочного этапа 5 года обучения  
(20 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Всего часов
Теоретическая подготовка	38
<b>ОФП, СФП</b> (прыжки в длину, бег на короткие и длинные дистанции, бросок набивного мяча, наклоны вперед стоя на возвышении, выкрут рук со скакалкой, челночный бег)	257
<b>ТТМ</b> (скольжение, техника стартов и поворотов)	363
Медицинское обследование	4
Соревнования Контрольные нормативы	20
Восстановительные мероприятия	24
Инструкторская и судейская практика	10
Другие виды спорта, подвижные игры	40
<b>Всего часов</b>	<b>756</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>37</b>

**Объемы максимальных тренировочных нагрузок  
на этапах подготовки**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап ( этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
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 подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки.**

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с круглосуточным или 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 плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы,

продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 42-52 недели и 6 недель самостоятельной работы в период их активного отдыха.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, самостоятельная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе методических положений.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

## **2. Общая физическая подготовка на суше**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.).
- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1 и 2 года — до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4 года — до 1 часа. Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.
- Лыжная подготовка.

## **3. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст спортсменов и излагается материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед рекомендована литература для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

## **4. Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – это 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 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.

На основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно составляется план соревнований на год, в котором планируются соревнования. Также указывается планирование участия в тренировочных мероприятиях.

## **ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта плавания допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавания определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта плавания определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавания осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **Система контроля и зачетные требования**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

**Педагогический контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется **психологической подготовке**.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

## **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

### **НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3.8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3.3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышенности	Наклон вперед стоя на возвышенности

### **НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышенности	Наклон вперед, стоя на возвышенности
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа(100м к/пл.,400м в/ст.)	Обязательная техническая программа(100м к/пл.,400м в/ст.)

	<p>Оценка техники плавания, стартов, поворотов. Выполнение 2-3 юношеского разряда на избранной дистанции.</p> <hr/> <p>Скольжение (6м).</p>
--	---

## **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в спортивной школе №2. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

### **Контроль подготовленности спортсменов**

В системе подготовки спортсменов промежуточный контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

#### **Содержание промежуточного контроля включает:**

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция промежуточного контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Содержание комплексного промежуточного контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля их формирования.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля функционального состояния организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

## **Требования к результатам освоения программы**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила плавания);
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием;
- в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в плавании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.

**в области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

**на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **Восстановительные мероприятия**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	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

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## Антропометрические данные

На первый год обучения зачисляются здоровые дети, имеющие соответствующие антропометрические данные для плавания, зачисление производится на конкурсной основе (тестирование), группы формируются в мае, сентября и пополняются способными детьми. Пропуск занятий более 40% в месяц влечет за собой отчисление. Спортсмен при невыполнении нормативов может остаться лишь на один год повторно.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18-20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		УТ этап (этап спортивной специализации)	Этап НП	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

## Перечень информационного обеспечения

### Литература для тренеров:

1. Макаренко Л.П. Юный пловец – ФиС, 1995 г.
1. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В., Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 2000.
2. Кашкин А.А., О.И.Попов, В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Советский спорт 2004 г. Москва /
3. Макаренко Л.П.Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1995 г.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор – Москва ФиС , 1995 г.
5. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов - Москва ФиС, 1996 г.
6. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1995г.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164 )
8. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
9. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
11. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
12. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001
13. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. /Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1996. – 191с.
14. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1995. – 288 с.
15. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
16. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей детского сада /Т.И. Осокина. - 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 2005.– 80 с.

### Литература для обучающихся:

1. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 430 с.
2. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1996 г.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2000. – 288 с.
4. Викулов, А.Д. Плавание: учебник /А. Д. Викулов. – Ярославль, 1999. – 160 с.

### Перечень аудиовизуальных средств, интернет-ресурсов

<http://plavaem.info/video.php>

Первые Уроки плавания

Обучение технике спортивного плавания

Техника спортивного плавания. Старты и повороты

Техника спортивного плавания. Кроль на спине

Техника спортивного плавания. Брасс

Обучающие видео по плаванию (Ю.Нагайчук) [1985, Обучающее видео, CamRip]

Плавание - первые уроки (Александр Коваленко) [2004, Спорт, обучающее видео, DVDRip]

Техника плавания. Базовые упражнения / (Александр Постовой) [2009, Плавание, обучающее видео, SATRip]

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 23 листа(ов)



Директор МБУ ДО ДПОСШ № 2

О.Н. Кожарина

08 2018 г.