

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская - спортивная школа»
города-курорта Железноводска Ставропольского края

Утверждено
на заседании педагогического
совета протокол № 1
от 01.09.2015г.

Утверждаю
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»
А.В. Тарасенко
Приказ № 34/3 от 01 09. 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивной направленности)
«Плавание»
(обучение детей в спортивно-оздоровительных группах)

Срок реализации: 3 года

Составитель: тренер-
преподаватель Черных Е.В.

г. Железноводск
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. ЗАДАЧИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

2.2. РЕЖИМ РАБОТЫ

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

3. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩИХСЯ

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В УЧРЕЖДЕНИИ

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

6. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

V. СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЕ ПРОГРАММЫ

VI. АННОТАЦИЯ

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 (ПРИМЕРЫ ТИПОВЫХ ЗАНЯТИЙ)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивно школа» города-курорта Железноводска Ставропольского края разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Программа основана на типовой программе «Плавание» Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Москва 2004г. Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Кроме того, программа может быть использована для работы с учащимися общеобразовательных школ, пловцами в спортивных клубах, и коллективах физической культуры.

Нормативная часть программы определяет основные задачи подготовки, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Представлен учебный план подготовки, методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. ЗАДАЧИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОП	Все	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах и не прошедшие тарификацию. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения.

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать в спортивно-оздоровительных группах 2-х часов.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий (приложение № 1 контрольно-переводные нормативы).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время учреждение могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6

недель либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 40 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

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

3. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩИХСЯ

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-преподаватель ранее самых жестких режимов.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В УЧРЕЖДЕНИИ

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Подавать докладную записку в учебную часть

учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в учреждение к началу занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
 1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
 2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
 3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
 4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

5.УЧЕБНЫЙ ПЛАН (приложение № 2)

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%):

Таблица № 2

№ п/п	Раздел подготовки	СОП
1	ОФП, %	57,8
2	СФП, %	42,2

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 относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки учащихся.

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле:

Таблица № 3

Группы	На суше	В воде
Спортивно-оздоровительные группы		
1 - й год обучения	-	4
2 – й год обучения	2	6

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином.

В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9—11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Построение кондиционной тренировки. Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин)— 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка — недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности, уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд./мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 мин при ЧСС 150 уд./мин.

Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

(см. типовую программу «Плавание» Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Москва 2004г.)

7. Программный материал для практических занятий

В данной программе освещены цели и задачи упражнений для обучения и совершенствования техники плавания. Полный их перечень с детальным описанием методики применения имеется в учебнике и методическом пособии.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

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

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать

выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствуют более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде-как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранения инстинктивного страха перед водой-как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволит новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на 5 подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружённая в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

8. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля(этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех

занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовке осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии-кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

9. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических знаний является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видео фильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме, следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития плавания, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки-формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Пассивный отдых. Прежде всего-ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание).

11.1 Педагогические средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- "компенсаторное" плавание-упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
- рациональная организация режима дня.

11.2 Психологические средства

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

К их числу относятся:

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

11.3 Медико-биологические средства

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

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

К физическим средствам восстановления относится:

- массаж;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры;
- электропроцедуры;
- гипероксия.

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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.

приложение № 1

нормативы для спортивно-оздоровительных групп

контрольные упражнения	мальчики	девочки
общая физическая подготовка		
челночный бег 3x10 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	6 м	6 м
техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
выполнение стартов и поворотов	+	+
проплавание дистанции 100 м избранным способом	+	+

+норматив считается выполненным при улучшении показателей

Примеры типовых занятий

1-я ступень (предварительная тренировка)

Типичный пример занятия для первой недели.

На суше (15-20 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости; 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания.

В воде (20-25 мин): 1) разминка: 4 x 25 м в невысоком темпе; 2) 8 X 15м-упражнения для совершенствования техники; 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине; 4) проплывание дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.

На суше (20-25 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

В воде (25-30 мин): 1) разминка: 2 x 50 м в невысоком темпе; 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног; 3) 6 x 25 м - то же, но с помощью одних рук; 4) проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

2-я ступень (базовая тренировка)

Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:

1) разминка: 200 м в спокойном темпе; 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники; 3) проплывание дистанции 200 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500 м.

Типичный пример занятия в воде (35—40 мин) в конце базовой тренировки:

1) разминка: 200 м в умеренном темпе; 2) 4 x 25 м — упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами; 3) 4 x 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Типичные примеры занятий в воде (40-50 мин):

◆ 1) разминка: 400 м в умеренном темпе; 2) 4 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания; 3) 4 x 25 м - плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок; 4) проплывание дистанции 1200 м в спокойном темпе. Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900 м;

◆ 1) разминка: 400 м в умеренном темпе; 2) 8 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания; 3) 8 x 25 м - плавание с помощью движений ногами в быстром темпе; 3) 4 x 50 м - плавание с помощью дви-

жений руками с лопаточками; 4) проплывание дистанции 800 м (75 м свободно + 25 м быстро). Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.