

Муниципальное Бюджетное Учреждение

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

ПРИНЯТО

На заседании тренерского
совета протокол *№ 1*
от *28.08.2019* года

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУ ФОК «Победа»
№ *2/80* от *30.08.* 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Углубленного уровня

«Плавание»

Программа рассчитана на обучающихся от 12 до 16 лет

Срок реализации программы 4 лет

Автор-составитель
тренер - преподаватель
Опарин В. С.

г. Богородск

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	5
Методическая часть образовательной программы.....	8
План воспитательной и профориентационной работы	22
Система контроля и зачетные требования	24
Перечень информационного обеспечения.....	31

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по плаванию составлена в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Приказ Мин. спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию, условия зачисления и перевода обучающихся на последующие года обучения углубленного уровня подготовки. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты углубленного уровня подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, 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, знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Программа составлена для тренеров-преподавателей МБУ ФОК «Победа» (далее ФОК) и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки пловцов от любителей до спортсменов-разрядников.

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку обучающегося, отбор спортивно одарённых детей для подготовки пловцов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

На углубленном уровне обучения основными задачами являются:

1. Привлечение к систематическим занятиям плаванием способных детей;
2. Повышение уровня физической подготовленности ребёнка;
3. Обучение и совершенствование технике всех четырех стилей плавания, стартов и поворотов;
4. Обучение правилам проведения и организации соревнований по плаванию.

Задачи программы:

1. Создание условий для развития личности ребёнка.

2. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды области, команды региона.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность ФОК и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на углубленном этапе подготовки:

- Углубленный этап - на него переходят обучающиеся желающие заниматься плаванием, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и совершенствование техники выбранного вида спорта - плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебной и соревновательной работы.

1.3 Срок обучения, минимальный возраст лиц для зачисления на углубленный этап подготовки и минимальное количество лиц по виду спорта плавание:

Уровень обучения	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) Min/max
Углубленный уровень	4	12	10 – 15 чел. 1-2 г.о. 8 -12 чел. 3-4 г.о.

Результатом освоения образовательной программы является: знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание основ спортивного питания; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по выбранному виду спорта; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений; знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

II. Учебный план на 42 недели по образовательной программе Углубленного уровня

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		2188		216	1952	16	4	504	504	588	588

1.	Обязательные предметные области	972			972			225	225	261	261
1.1.	Общая физическая подготовка	324						75	75	87	87
1.2.	Вид спорта	648						150	150	174	174
2.	Вариативные предметные области	762			762			175	175	207	205
2.1.	Подвижные игры	216						50	50	58	58
2.2.	Тактическая подготовка	108						25	25	29	29
2.3.	Специальные навыки	438						100	100	120	118
2.4.	Спортивное и специальное оборудование							+	+	+	+
3.	Теоретические занятия	216		216				50	50	58	58
4.	Практические занятия	110			110			25	25	29	31
4.1	Контрольные тренировки	48						11	11	13	13
4.2.	Участие в соревнованиях	62						14	14	16	18
5.	Самостоятельная работа		+					+	+	+	+
6.	Аттестация	20									
6.1.	Промежуточная аттестация	16			16			4	4	4	4
6.2.	Итоговая аттестация	4				4					
7.	Судейская подготовка	108			108			25	25	29	29

Самостоятельная работа планируется на каникулярный период.

Система обучения требует четкого планирования и учета нагрузки в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятия. Во всех периодах в плавании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Распределение учебной нагрузки на углубленном уровне сложности

Показатель	1 г.о.	2 г.о	3 г.о	4 г.о
Кол-во часов в неделю	12	12	14	14
Кол-во занятий в неделю	5	5	6	6

Общее кол-во часов в год	504	504	588	588
Общее кол-во занятий в год	210	210	252	252

- с- самостоятельная работа

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Тема	Базовый уровень			
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Правила поведения в бассейне	5	5	5	5
Техника и терминология плавания	6	5	3	3
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	5	5	5	5
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	5	5	5	5
Влияние физических упражнений на организм человека	5		5	5
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	4	5	5	5
Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	5	5	5	5
Основы методики тренировки		5	5	5
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		5	5	5
Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	5	5	5	5
Спортивный инвентарь и оборудование	5		5	5
Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил	5	5	5	5
Всего часов	50	50	58	58

III. Методическая часть.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке пловцов.

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных тренировок; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинопрограмм, соревнований квалифицированных пловцов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Развитие различных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в плавании. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных пловцов.

Плавание – это индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным пловцам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки обучающихся. В плавании индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического, тактического мастерства и физической подготовленности.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности обучающихся является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д., эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Обучающиеся во всех возрастах значительно отличаются по степени развития двигательных качеств. Однако до 14 лет функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе пловцов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастили по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На базовом этапе юные спортсмены должны научиться выполнять любые задания по координационной и функциональной нагрузке.

Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени владеть техникой всех спортивных способов плавания.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Таблица 11

ЭТАПЫ	НА СУШЕ	В ВОДЕ
1-й год обучения	2	12
2-й год обучения	2	12
3-й год обучения	2	14
4-й год обучения	2	16

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

Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся.

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

- планомерное прибавление вариативности техники плавания;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для пловца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение
---	----------------------------------	------------------------

п/п		объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы ФК и С	10
1.2.	Общая физическая подготовка	15
1.3.	Вид спорта	30
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта	10
2.2.	Развитие творческого мышления	5
2.3.	Специальные навыки	20
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	5

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

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

В конце этапа у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков не высокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет),

гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

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

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

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

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. 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 обще подготовительным. 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 - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного 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 обще подготовительном 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 вариабельной 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 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 годового 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.

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Для подростков 13-16 лет Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; Развитие скоростно-силовых возможностей; Воспитание общей выносливости; Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; Выбор узкой специализации; Воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; Развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; Расширение соревновательной практики.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года обучения:

-совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
-формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

-развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

-развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

-развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

-развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов 2-го года обучения:

-совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

-формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

-развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

-развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

-развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

-выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки спортсменов 3-го года обучения:

-развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

-развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

-воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

-формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

-развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

-развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

-выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов 4-го года обучения:

- совершенствование техники избранного и дополнительного способов плавания, стартов поворотов. Отработка отдельных элементов движений;

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений (2-3 зоны интенсивности);

- развитие силовой выносливости, максимальной силы с помощью

специальных

упражнений на суше и в воде и упражнений из других видов спорта (4 зона интенсивности);

- воспитание экономичности, легкости и вариантности техники движений;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25м и 50м (5 зона интенсивности);

- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции.

Программный материал:

Общая физическая подготовка (на суше): Общеразвивающие физические упражнения: легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде):

Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук;

-плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:

-имитационные упражнения;

-упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;

-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.

Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений.

Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание

Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка:

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.

Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования

тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача для каждого).

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание:

-диспансерное обследование учащихся у спортивного врача(осеннее, весеннее) - восстановительные мероприятия:

Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов

В процессе обучения широко применяются командные игры: мини-футбол, флорбол, элементы волейбола, различные эстафеты. Применение широкого спектра подвижных игр позволяет развивать мышление, внимание, физические качества, социально-значимые качества личности.

Восстановительные мероприятия

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

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

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

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по

величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся: аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое

применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. На тренировочном занятии следует отметить хотя бы раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки занижения своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

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

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

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

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

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки:

1 В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2 Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и

убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

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

4 Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

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

Основы судейства

Обучающиеся могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной и базовой подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Так же должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения углубленного этапа обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту. Некоторые вопросы программы освещались на обязательных тренировочных занятиях по плаванию.

Примерная программа: Теория I. Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.
2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.
3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление

расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине.

Практика Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров.

Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил.

Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

10. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;
- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.4. Запрещается заходить в бассейн и выходить из него без разрешения тренера-преподавателя.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.4 Проверить место занятий.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить из бассейна или спортивного зала, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила игры.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Принять душ.

5.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

IV. План воспитательной и профориентационной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
--------------	-------------------	--------------	----------------------

I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Проведение социологического опроса выпускников ФОК с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	1 раз в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
2.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
3.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация

II. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	Заместитель директора по УВР

III. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с	В течение	Инструктор-

	представителями профильных учебных заведений.	года	методист
			Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Тренеры-преподаватели

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в ФОКе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в СОЛ.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности обучающихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

- воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом;
- развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в команде,

трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- коллективное подведение итогов;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- мастер-классы с известными спортсменами;
- участие в акциях проводимых ФОКом, городом, районом.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Групповая форма организации - временное деление коллектива на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию тренера-преподавателя.

Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе обучающиеся разного уровня подготовленности, что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и на развитие способностей. Учебная деятельность учащихся при этом выполняется группами - одновременно всей группой и в группе - поочередно.

Индивидуальная форма организации - каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных учащихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом тренер-преподаватель наблюдает за деятельностью каждого обучающегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На занятии

применяются так называемая работа по станциям, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания.

План воспитательной и профориентационной работы отражается в журнале учета работы тренера на учебный год, а также находит отражение в календаре спортивно-массовых мероприятий МБУ ФОК «Победа».

Примерный план

№	Мероприятие	дата
1	Участие в мероприятии День открытых дверей, акции «Я выбираю спорт!»	август
2	Организация встречи с выпускниками кафедры «Физическая культура и спорт»	сентябрь
3	Организация совместного родительского собрания	сентябрь
4	Мероприятия посвященные Дню народного единства	ноябрь
5	Организация встречи и мастер-класс с ведущими пловцами района	декабрь
6	Участие в мероприятиях ФОКа	В течении года
7	Организация встречи и мастер-класса с ведущими пловцами области	май
8	Участие в акции посвященной Дню Победы	май
9	Просмотр областных соревнований по плаванию	В течении года
10	Организация совместных турниров с ОО города и района, а также близ лежащих городов	В течении года
11	Подведение итогов учебного года	июль
12	Поздравление именинников	В течении года

V. Система контроля и зачетные требования

Комплекс контрольных нормативов для перевода на другой год обучения и оценки результатов освоения образовательной программы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (МАЛЬЧИКИ)

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Прыжок в длину с места; см	165	170	180	190
Подтягивание на перекладине, раз	6	7	8	9

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы .м	7,3	7,8	8,0	8,4
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,6	8,5	8,3	8,2

Специальная физическая подготовка

Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	45	45	40	40

Технико-тактическая подготовка

Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к/п	3,05,00	2,45,00	2,35,00	2,30,00
800 м кролем на груди, разряд	13,50,00	12,47,00	11,00,00	10,30,00
Спортивный разряд на избранной дистанции	III р.	III р.-II р.	II р.	II р.-I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (ДЕВОЧКИ)

Таблица 7

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Прыжок в длину с места; см	155	160	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	15	17	19	22
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы. м.	5,8	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3 x 10 м; с	8,7	8,6	8,5	8,3

Специальная физическая подготовка

Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	40	40	39	38

Технико-тактическая подготовка

Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+
Спортивные результаты				
200 м к/п	3,35,00	3,06,00	2,50,00	2,40,00
800 м кролем на груди, разряд	14,50,00	13,50,00	12,20,00	11,45,00
Спортивный разряд на избранной	III р.	III р.-II	IIр. – Iр.	Iр.

дистанции		р.		
-----------	--	----	--	--

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Методические указания

- **Прыжки в длину с места.** Прыжки выполняются с линии прыжка по 2 раза. В зачет идет лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точкой проекции любой части тела на поверхности

- **Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

- **Бросок набивного мяча.** Исходное положение зависит от этапа подготовки (сидя/стоя), бросок производится двумя руками из-за головы. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Результат фиксируется в метрах;

- **Челночный бег 3x10 м.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

- **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на возвышенности, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

- **Выкрут прямых рук вперед-назад над головой.** Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение стоя, руки вперед, в руках сложенная скакалка. При выполнении упражнения руки отводятся вверх, затем назад за спину плавным одновременным движением, затем обратно, не сгибая в локтевых суставах. Выполняется 3-и попытки, лучший результат определяется по наименьшему расстоянию между кистями рук в сантиметрах;

- **Скольжение на груди** — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение,

скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды. Измерение ведется в метрах по голове спортсмена.

- **Время скольжения 9 м; с.** то же что и скольжение на груди, но измеряется время скольжения 9-ти метров в секундах. Время останавливается по пальцам рук.

Содержание теоретической подготовки для тренировочных групп

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

Тема 2. Правила поведения в бассейне: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 3. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

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

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях:

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

Тема 7. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты:

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела,

оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 8. Основы методики тренировки:

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Тема 9. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка:

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию:

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

Тема 11. Спортивный инвентарь и оборудование:

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

Тема 12. Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общая характеристика общих основ российских и международных антидопинговых правил.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебной, тренировочной, соревновательной деятельности во время проведения учебных занятий и во время соревновательной деятельности. Основными формами текущего контроля являются: контрольные тренировки и соревнования.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей освоения программы по итогам годов обучения, осуществления перевода на следующий год обучения и включает в себя следующие виды: - общая и техническая подготовка; - теоретическая подготовка. После каждого приема нормативов заполняется «Протокол сдачи контрольных нормативов», который

подписывается комиссией назначенной директором и тренером-преподавателем. При сдаче контрольных нормативов по ОФП и ТП ставится показанный результат и отметка «сдано» или «не сдано». При сдаче нормативов по теоретической подготовке ставится кол-во правильных ответов и отметка «сдано» или «не сдано». 1 г.о. – из перечня предложенных вопросов необходимо дать правильный ответ не менее чем на 5 вопросов, 2 г.о. - не менее чем на 7 вопросов, 3 г.о. – не менее чем на 8 вопросов, 4 г.о. – не менее чем на 10 вопросов, 5 г.о. – не менее чем на 12 вопросов, 6 г.о не менее чем на 14 вопросов.

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Формой проведения итоговой аттестации является сдача контрольных нормативов. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках образовательной программы, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и не имеющие академической задолженности. Результаты фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся секции», который подписывается комиссией назначенной директором и тренером-преподавателем. При сдаче контрольных нормативов по ОФП и ТП ставится показанный результат и отметка «сдано» или «не сдано». При сдаче нормативов по теоретической подготовке ставится кол-во правильных ответов и отметка «сдано» или «не сдано». В протоколе отражаются выводы комиссии.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)
6. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
7. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - **150** с.
8. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - **990** с.
9. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
10. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, **2018**. - **498** с.
11. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.
12. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982. - **963** с.
13. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979. - 144 с.
14. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - **636** с.
15. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - **803**с.
16. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
17. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов. - М.: Дивизион, 2011. - 168 с.
18. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 248 с.
19. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
20. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
21. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - **173** с.
22. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - **274** с.
23. Пол, Ньюсом Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - **323** с.
24. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - **349** с.
25. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006.

- **794** с.

26. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - **324** с.

27. Столмакова, Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т.В. Столмакова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - **191** с.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. 15. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - **803**с.
3. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. - **794** с.

**Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (первое полугодие)**

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
УУС 1 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	17.30-18.40 18.40-19.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Вторник	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Среда	Обязательная Вариативная	17.45-18.55 18.55-19.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Четверг	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Суббота	Обязательная Вариативная	15.30-16.40 16.40-17.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич

**Расписание учебных занятий
на 2019-2020 учебный год (второе полугодие)**

УТВЕРЖДЕН

Распорядительным актом руководителя

(наименование акта, его дата и номер)

группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
УУС 1 г.о.	Понедельник	Обязательная Вариативная	17.30-18.40 18.40-19.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Вторник	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Среда	Обязательная Вариативная	17.45-18.55 18.55-19.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Четверг	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Пятница	Обязательная Вариативная	16.45-17.55 17.55-18.15	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич
	Суббота	Обязательная Вариативная	15.30-16.40 16.40-17.00	бассейн	Опарин Владимир Сергеевич