

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО- ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»**

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
И. В. Коновалов
Приказ № 3-018/1 п. от 09 января 2016 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 3 от 09.01.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

ПЛАВАНИЕ

Составили программу:

Старший инструктор- методист Рязанцева В. И.

Тренер- преподаватель Алехина Т. А.

Тренер- преподаватель Сасина Л. С.

Срок реализации – 1 год

Курск
2016

Пояснительная записка

Учебная программа, адаптированная для МБУ ДО «ДЮСШ № 6», составлена с учетом предыдущих типовых программ для спортивных школ по плаванию (2009 г.) В настоящей программе раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлен учебный план и контрольно-переводные нормативы, соотношение средств подготовки и др. материалы

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) ФГТ к пред профессиональным программам по видам спорта.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ.

В программе четко определены задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Основные цели спортивной школы по виду спорта «плавание»:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; обучение детей и взрослых плаванию;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ В СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	1	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СО - от 7 до 17 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения мер безопасности на

учебно-тренировочных занятиях.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. 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).

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА В ГРУППАХ СО

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 ^{в возрасте от 7-8 лет} 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 или кругом), 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 800-1500м);

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 или кругом), дистанции 25-100 м;

упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;

повторное или интервальное проплавание 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.

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В СО

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 до 17 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в табл. 2, являются ориентировочными исходными величинами. 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.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Таблица 2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
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	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СО

Таблица 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

п/п	Разделы подготовки	Годы обучения
		Все
	Количество учебных недель	42- 46
	Количество часов в неделю	2- 6
	Количество занятий в неделю	2- 3
	в т.ч. на суше	1
	Физическая подготовка:	148- 264
	ОФП	98- 169
	СФП	50- 91
	Теоретическая подготовка	6
	Соревнования и контрольные испытания	2
	Медицинское обследование	4
	Всего часов	168- 276

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плаванием подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет малой ванны и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет

плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у ДЮСШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м вольный стиль; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Задачи подготовки спортсменов различных возрастных групп

Задачи подготовки девочек (возраст 9) и мальчиков (возраст 10 лет):

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.

Тренировка юных пловцов 9-10 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание с началом гребка кулаком

имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание при помощи рук

Плавание при помощи ног с различным положением рук
(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет)
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.

Тренировка юных пловцов (11) 11-12 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков
(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность
(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание с дополнительным сопротивлением

(тормоза, буксировка партнера)

Плавание при помощи ног с различным положением рук

(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет)

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.

Тренировка юных пловцов 12-13 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Плавание с обгоном

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Плавание с буксировкой

буксировка с повышенной скоростью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с поднятой головой

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Плавание с подменой

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание с дополнительным сопротивлением

(тормоза, буксировка партнера)

Плавание при помощи ног с различным положением рук

(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

Плавание с растягиванием резинового амортизатора

Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет)

развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;

развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Тренировка юных пловцов 13-14 летнего возраста имеет следующие направления:

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Плавание с обгоном

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Плавание с буксировкой

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине

шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с поднятой головой

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента

эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Плавание с подменой

Развитие силовых возможностей в воде

Плавание с дополнительным сопротивлением

(тормоза, буксировка партнера)

Плавание при помощи ног с различным положением рук

(на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

Плавание с растягиванием резинового амортизатора

Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста:

развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению; изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и

поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
выбор узкой специализации;
воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста

воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3—4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста

развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений,
развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
выбор узкой специализации;
развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне

интенсивности;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста

увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

расширение соревновательной практики;

использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Тренировка юных пловцов 14-17 летнего возраста имеет следующие направления:

(для мальчиков 15-16 лет необходимо акцентировать подготовку по всем направлениям)

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание с акцентом на разных фазах гребка

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

Плавание с обгоном

Увеличение скорости плавания

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания

Плавание с максимальной интенсивностью

Плавание с буксировкой с повышенной скоростью

Эстафеты, игры с ускорениями

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с поднятой головой

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы

Плавание с началом гребка кулаком

Плавание с подменой
Развитие силовых возможностей в воде
Плавание с дополнительным сопротивлением
(тормоза, буксировка партнера)
Плавание при помощи ног с различным положением рук
(на груди, на спине, на боку)
Плавание в лопатках
Плавание с растягиванием резинового амортизатора
Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

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

Тренер обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

Подать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его с

за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. 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.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой.-М.,ФК и спорт, 2002.
2. *Викулов А.Д.* Плавание.-М, ФК и спорт, 2003.
3. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов.-М, Владос, 2002.
4. *Зенов Б.Д.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.ФК и спорт, 1986.
5. *Макаренко Н.П.* Юный пловец.- М. ФК и спорт, 1983.
6. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования, ФиС 1983.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. М. Астрель, 2003.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М., 2006.
9. Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и УОР.- М., 1983.
10. Плавание: учебник для ВУЗов.-М., ФК и спорт, 2001 /ред. М.Ж. Булгаковой/.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164.
12. Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522)