

Платонова С.В.
Директор МКУ ДО "ДЮСШ"
01.09.2022 г.

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**



Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию



**Программа утверждена на
заседании педагогического совета
№3 от 30 августа 2022 года**

**Директор МКУ ДО «ДЮСШ»
С.В. Платонова**



Срок реализации 8 лет

Возраст занимающихся: 7-17 лет

2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть.	6
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.....	7
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание".....	7
2.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.....	8
2.5 Обеспечение спортивной экипировкой.....	8
2.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.	8
2.7 Структура многолетней спортивной подготовки.....	9
2.8 Результаты реализации дополнительной программы.....	9
3. Учебный план.	10
3.1 Этапы подготовки.....	10
3.1.1 Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОГ). Продолжительность этапа 1 год:.....	10
3.1.2 Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки). Продолжительность этапа 3 года.....	11
3.1.3 Этап предварительной базовой подготовки (тренировочные группы 1,2 годов обучения) осуществляется на занятиях в тренировочных группах. Продолжительность его 2 года.	13
3.1.4 Этап специальной базовой подготовки (тренировочные группы 3-5 годов обучения). Учебно-тренировочные группы 3-го года обучения (УТ-3).	14
4. Методическая часть.....	16
4.1 Основы многолетней тренировки спортсменов.	16
4.2 Основные термины и понятия.....	17
4.3 Методы тренировки пловцов.	18
4.3.1 Равномерный метод тренировки (выносливость).	18
4.3.2. Переменный метод тренировки (специальная выносливость пловца).	19
4.3.3.Интервальный метод тренировки (специальная и общая выносливость).....	19

4.3.4	Повторный метод тренировки (скоростная выносливость).....	20
4.3.5	Соревновательный (контрольный) метод тренировки.	20
4.4	Теория и методика физической культуры и спорта.....	20
4.4.1	Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки. .	20
4.4.2	Теоретическая подготовка в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения.....	21
4.4.3	Теоретическая подготовка 3-4-5 года обучения	22
4.5	Общая физическая подготовка.....	22
4.6	Специальная физическая подготовка.....	24
4.7	Тактическая подготовка.....	29
4.8	Психологическая подготовка.....	31
4.9	Восстановительные мероприятия и медицинские обследования..	33
4.10	Воспитательная работа.....	33
4.11	Инструкторская и судейская практика.....	34
4.12	Навыки в других видах спорта.....	35
5.	Система контроля и зачетные требования.....	36
5.2	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные мероприятия для зачисления в учебно-тренировочные группы.....	37
	Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	37
5.3	Контрольно-переводные нормативы (на конец учебного года) для учебно-тренировочных групп по этапам обучения. Приложение №1.....	38
5.4	Контроль эффективности программы в процессе подготовки пловцов Оперативным контролем эффективности тренировочных нагрузок в течение периодов тренировки являются тесты, помогающие тренеру скорректировать тренировочное воздействие на пловцов.....	38
5.5	Тестирование мерного отрезка скольжения с учетом времени.....	38
5.6	Тестирование порога аэробного энергообеспечения.....	39
5.7	Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки	42
6.	Перечень информационного обеспечения.....	47
6.1	Список литературы.....	47
6.2	Перечень Интернет-ресурсов.....	48
	<i>Контрольно-переводные нормативы (на конец учебного года) для учебно-тренировочных групп по этапам обучения в МКУ ДО ДЮСШ</i>	50

1. Пояснительная записка

Актуальность в разработке и обосновании дополнительной общеразвивающей программы для пловцов различной квалификации, проходящих обучение в Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» далее (ДЮСШ) заключается в том, что развитие и достижение высоких спортивных результатов в плавании во многом зависит от эффективности построения учебно-тренировочного процесса. МКУ ДО «ДЮСШ» реализует дополнительную общеразвивающую программу по плаванию в соответствии с Уставом учреждения.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденному приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. №41.
3. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Дополнительная общеразвивающая программа по видам спорта направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки: подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий плаванием с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников. Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 7 до 17 лет не имеющих противопоказаний к занятиям плаванием. Срок реализации программы 8 лет.

Целью данной программы является подготовка квалифицированных спортсменов к достижению максимальных результатов в выбранном виде спорта для пополнения сборной команды области по плаванию. Программа позволяет решать следующие задачи:

- осуществлять массовое обучение плаванию детей и подростков и на этой основе вести поиск одаренных к классическому плаванию;
- укреплять здоровье и физическое развитие обучающихся;

- осуществлять развитие массового детского и юношеского спорта;
- осуществлять подготовку из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- воспитать всесторонне развитых, активных граждан общества;
- подготовить спортсменов высокой квалификации, способных завоевать призовые места на областных и региональных соревнованиях.

Выполнение поставленных задач ДЮСШ обеспечивает:

- систематической работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учётом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Реализация цели и задач обеспечит приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования технического и тактического мастерства, а также удовлетворение познавательных интересов детей.

В основу организации учебно-тренировочного процесса положены две группы принципов воспитания и обучения. Первая группа охватывает общие принципы дидактики: научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы. Другая группа - специфические принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочной деятельности, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Данная программа определяет стратегическую направленность в развитии плавания, дисциплины плавания и является основным документом, ориентирующим тренера на многолетнюю подготовку спортсмена. При ее подготовке учтены практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии и педагогики.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в плавании, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Плавание занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании, благодаря

оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Новизна Программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий). Программа дает возможность заняться плаванием, уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 17 лет. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по плаванию, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Формы обучения: Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, состав группы постоянный, разновозрастной, индивидуальная. Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения по активным ссылкам:

dyussh77@mail.ru

https://www.instagram.com/dush_rodniki/

https://vk.com/dush_rodniki

https://twitter.com/Platonova_S_V

2. Нормативная часть.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные сборы, соревнования и медико-восстановительные мероприятия. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Продолжительность занятия и его содержание (общая направленность, задачи, применяемые средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) зависят от возраста и подготовленности спортсменов. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки первого года не должна превышать двух академических часов, а в учебно-тренировочных группах до двух лет - трёх часов.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

Учебная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях. В целях постоянного контроля, воспитания самостоятельности и интереса к занятиям со второго года обучения в начальных группах, ведутся индивидуальные карты спортсмена.

Руководство ДЮСШ и тренерско-преподавательский состав систематически осуществляют контроль за успеваемостью обучающихся, дисциплиной и их учебной и производственной деятельностью, поддерживая постоянную связь с администрацией учебных заведений и родителями обучающихся.

К конкурсному отбору для зачисления в группы начальной подготовки допускаются лица в возрасте с 7 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

Тестирование претендентов осуществляет приемная комиссия в период с 1 по 15 августа.

Зачисление в последующие группы производится при наличии разряда, установленного для предшествующего года обучения и выполнения приемных и переводных нормативов.

Для объективного управления процессом спортивной тренировки необходимо оценивать изменения функционального состояния спортсмена, развивающегося в результате тренировочных нагрузок. Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях, учет которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки. Тесты и показатели, позволяющие оценивать уровень физического развития, являются эффективным способом контроля за ходом тренировочного процесса и ростом спортивных результатов. Они необходимы также при

проведении набора и отбора в тренировочных группах.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7	15
Этап начальной подготовки	3	7	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10 - 14

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание".

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6
Основные	-	-	-	2 - 3	3 - 4

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "плавание".

Виды спортивной подготовки	Этап СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62	57 - 62	52 - 57	43 - 47	28 - 42
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	23 - 27	28 - 32	28 - 42
Техническая подготовка (%)	18 - 22	18 - 22	18 - 22	18 - 22	23 - 27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	-	5 - 7	5 - 7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6

2.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		СОГ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	6
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	3
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	312
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468	156

2.5 Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Этап СОГ, этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	-	-	1	1
2.	Купальник (женский)	штук	2	1	2	1
3.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	1	1	1	1
4.	Очки для плавания	штук	2	1	2	1
5.	Плавки (мужские)	штук	2	1	2	1
6.	Полотенце	штук	2	1	1	1
7.	Шапочка для плавания	штук	2	1	2	1

2.6 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки, ласты для плавания	пар	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейка гимнастическая	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

2.7 Структура многолетней спортивной подготовки.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	Весь период	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП по технической подготовке
НП	НП-1	7	15	6	Выполнение нормативов по ОФП по технической подготовке
	НП-2	8	15	9	
	НП-3	9	15	9	
УТ	УТ-1	9	14	14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	УТ-2	10	14	14	
	УТ-3	11	14	20	
	УТ-4	12	14	20	

2.8 Результаты реализации дополнительной программы.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

3. Учебный план.

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Разрабатывая систему подготовки своих учеников, тренер должен представлять ее в перспективном (многолетнем) плане. Такой план, составляемый на 3-5 лет, определяет основные цели, задачи, тренировочные средства и особенности их распределения по годам подготовки. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств пловца - специальной силы и специальной выносливости - только при достижении им биологической зрелости.

При планировании многолетней подготовки необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

3.1 Этапы подготовки.

Часы на основные разделы подготовки по годам обучения в учебном плане распределяются в соответствии с конкретными задачами и преимущественной направленностью многолетней подготовки, которая условно делится на четыре этапа:

3.1.1 Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОГ). Продолжительность этапа 1 год:

Задачи:

- Улучшение состояния здоровья и закаливания организма.
- Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Изучение способов плавания кроль и кроль на спине.
- Поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Особенности подготовки:

Включение большого количества различных по характеру движений в программу подготовки. Использование игровых форм ведения занятия. Оценка действий детей методом поощрения. Доступный для понимания язык

объяснения и образный показ упражнений. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 сентября по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В 1 семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение воспитанников плавать на ногах кролем на груди и на спине. Во втором семестре оценивается умение плавать в координации кролем на груди и на спине (25 метров)

3.1.2 Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки). Продолжительность этапа 3 года.

Начальная подготовка 1-го года обучения (НП-1).

Задачи:

- Улучшение состояния здоровья и закаливания организма.
- Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Изучение способов плавания кроль и кроль на спине.
- Поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Особенности подготовки:

Включение большого количества различных по характеру движений в программу подготовки. Использование игровых форм ведения занятия. Оценка действий детей методом поощрения. Доступный для понимания язык объяснения и образный показ упражнений. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 сентября по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В 1 семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение воспитанников плавать на ногах кролем на груди и на спине. Во втором семестре оценивается умение плавать в координации кролем на груди и на спине (25 метров).

Начальная подготовка 2-го года обучения.

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям плаванием;
- Изучение способов плавания брасс и баттерфляй;
- Совершенствование техники кроля на груди и на спине;
- Изучение техники стартов и поворотов.

Особенности подготовки:

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как. общая выносливость (аэробные

возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 сентября по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В первом семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение обучающихся плавания на нотах брассом и баттерфляем. Во втором семестре оцениваются умение плавать в координации брассом и баттерфляем.

Начальная подготовка 3-го года обучения.

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям плаванием;
- Совершенствование способов плавания брасс и баттерфляй;
- Совершенствование техники кроля на груди и на спине;
- Изучение техники стартов и поворотов.

Особенности подготовки:

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 сентября по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Во втором семестре оцениваются умение плавать в координации брассом и баттерфляем.

Учебный план для групп начальной подготовки (ГНП)

Разделы подготовки	СОГ	Группы начальной подготовки		
		Годы обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
Возраст	6	7	8	9
Количество часов в неделю	6	6	9	9
Количество занятий в неделю	3	3	5	5
Физическая подготовка на суше и в	243	243	374	374
ОФП	187	187	257	257
СФП и СТП	56	56	107	107

Техническая подготовка	62	62	92	92
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	-	-	-	-
Медицинское обследование	4	4	6	6
Соревнования и контрольные	3	3	6	6
Общее количество	312	312	468	468

3.1.3 Этап предварительной базовой подготовки (тренировочные группы 1,2 годов обучения) осуществляется на занятиях в тренировочных группах. Продолжительность его 2 года.

Учебно-тренировочные группы 1-го года обучения (УТ-1)

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка
- Развитие общей выносливости
- Развитие подвижности суставов
- Развитие быстроты
- Совершенствование техники плавания
- Совершенствование стартов и поворотов

Особенности подготовки:

Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения).

Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях. Развитие быстроты неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными 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 спортивных игр. Развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Тесты разрабатываются тренером - преподавателем, обсуждаются и утверждаются тренерским советом.

Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения (УТ-2)

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания;
- Совершенствование стартов и поворотов;
- Развитие общей выносливости;

- Развитие скоростно-силовых способностей;
- Развитие подвижности суставов;
- Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений.

Особенности подготовки:

Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения).

Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях. Развитие быстроты неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными 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 спортивных игр. Развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

3.1.4 Этап специальной базовой подготовки (тренировочные группы 3-5 годов обучения). Учебно-тренировочные группы 3-го года обучения (УТ-3).

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания;
- Совершенствование стартов и поворотов;
- Развитие общей выносливости;
- Развитие скоростно-силовых способностей;
- Развитие подвижности суставов;
- Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений.

Особенности подготовки:

Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения).

Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях. Развитие быстроты неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными 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 спортивных игр. Развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

Учебно-тренировочные группы 4-го года обучения (УТ-4)

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания;

- Совершенствование стартов и поворотов;
- Развитие общей и силовой выносливости;
- Развитие специальной силы;
- Развитие прыгучести и быстроты;
- Воспитание бойцовских качеств.

Особенности подготовки:

Воспитание общей выносливости посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне (аэробный порог) интенсивности (ПаЭРО), т.е. повышение уровня общей работоспособности средствами объемного плавания. Включение в программу подготовки спортивных игр, лыжной подготовки и других средств, не связанных с плавательными движениями.

Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений в основных способах плавания. Формирование навыков движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных специфической силой. Развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта. Введение спринтерской специализации.

Учебно-тренировочные группы 5-го года обучения (УТ-5)

Задачи и особенности подготовки:

- Воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-й и 4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта (спортивные игры, лыжная подготовка, легкоатлетическая подготовка)
- Развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстроты с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта.
- Совершенствование техники избранного и дополнительных способов плавания, стартов, поворотов. Отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и др.) свойственных взрослым пловцам.
- Развитие подвижности суставов и ротаций позвоночника.
- Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.
- Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров.

Учебный план для учебно-тренировочных групп.

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст	11	12	13	14	15
Количество часов в неделю	14	14	20	20	20
ОФП	328	310	364	344	312
СФП и СТП	204	222	333	353	364
Техническая подготовка	131	131	260	260	278

Соревнования и контрольные нормативы, инструкторская и судейская практика испытания	29	29	31	31	34
Теоретическая подготовка, тактическая, психологическая	36	36	52	52	52
Организационно-методические	-	-	-	-	-
Общее количество часов	728	728	1040	1040	1040

4. Методическая часть.

4.1 Основы многолетней тренировки спортсменов.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и развитие высокого физического и психологического потенциала для максимальной реализации к «оптимальному возрасту» высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок.

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

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к тренировочным нагрузкам и исчерпанию возможностей растущего организма. Необходимо всегда помнить о том, что функциональные и адаптационные возможности организма юных спортсменов - это не одно и то же. Дети и подростки, имеющие высокие функциональные возможности, могут на высоком уровне работать в отдельных тренировочных сериях и даже целых тренировках, однако это не значит, что они смогут выдерживать подобные нагрузки на протяжении серии занятий или периода подготовки.

4.2 Основные термины и понятия.

- Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.
- Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.
- Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.
- Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами. В воде: игры с мячом, прыжки в воду и т.п.
- Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития

двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов. 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов. 1996).

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

4.3 Методы тренировки пловцов.

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы:

- равномерный.
- переменный.
- интервальный.
- повторный.
- соревновательный (контрольный).

Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении перечисленных параметров загрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости. Так, проплывание серии отрезков 8 x 25 метров в полную силу с отдыхом почти до полного восстановления, направлено на воспитание скорости, равномерное проплывание дистанции 1500 — 3000 м с небольшой скоростью — на воспитание общей выносливости, а проплывание 6 x 200 м с интенсивностью 85—90% от максимальной скорости с отдыхом 1.5—2 мин — на воспитание специальной выносливости, необходимой для плавания на средние дистанции (200—400 м) и 800 м.

4.3.1 Равномерный метод тренировки (выносливость).

Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождении их частей. Такое плавание содействует гармоничной работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в

воде. Оно также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 20—25 ударов за 10 с.

Длина проплываемых дистанций зависит от подготовленности пловца. Например, спортсмены III — II разрядов проплывают до 800—1500 м, а пловцы высших разрядов — больше.

4.3.2. Переменный метод тренировки (специальная выносливость пловца).

Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т. д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности пловца. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании — повышению специальной выносливости.

4.3.3. Интервальный метод тренировки (специальная и общая выносливость)

Интервальный метод тренировки состоит в проплывании серий отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня.

В интервальной тренировке пловцов различаются две направленности - развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.

Интервальная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций — 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» — частота пульса 26-30 ударов за 10 с; продолжительность отдыха — от 5 до 45 с; повторение проплываемых дистанций у пловцов II спортивного разряда — 4-10 раз, у пловцов высокой квалификации — больше.

Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придаст ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

4.3.4 Повторный метод тренировки (скоростная выносливость).

Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25. 50. 100, 200. 400 или 800 м с высокой интенсивностью (90—100%). Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходят до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью. Для подготовки пловцов III—II разрядов к соревнованиям в плавании на 100 м тренировка обычно включает повторное плавание 6 x 25 м или 3 x 50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.

4.3.5 Соревновательный (контрольный) метод тренировки.

Соревновательный, или контрольный, метод тренировки — это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в труппе под стартовую команду, с партером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

В процессе тренировок пловцов все перечисленные методы тренировки применяются как отдельно, так и в различных комбинациях.

4.4 Теория и методика физической культуры и спорта.

4.4.1 Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки.

Вводная часть.

- Краткие исторические сведения о возникновении спортивных видов плавания.
- Порядок и содержание работы секции.
- Значение плавания в жизни человека.
- Популярность плавания и во всем мире.
- Соревнования юных пловцов.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.

- Правила поведения на занятиях, проводимых на суше.
- Правила поведения на занятиях в воде.
- Правила поведения в раздевалках и в душевых.
- Техника безопасности на занятиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

- Личная гигиена спортсмена.
- Гигиенические требования к одежде и обуви.

- Значения и способы закаливания.
- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.
- Значение медицинского осмотра.
- Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена.
- Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
- Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика способов спортивного плавания. Соревнования по плаванию.

- Значение правильной техники для достижения весомых спортивных результатов.
- Виды спортивного плавания.
- Типичные ошибки при освоении видов спортивного плавания.
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.
- Подготовка к соревнованиям.
- Правила поведения на соревнованиях.

4.4.2 Теоретическая подготовка в учебно-тренировочных группах 1-2 года обучения

Вводное занятие.

- Краткие исторические сведения о возникновении спортивных видов плавания.
- Порядок и содержание работы секции.
- Значение плавания в жизни человека.
- Популярность плавания во всем мире.
- Соревнования юных пловцов.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях плаванием.

- Правила поведения на занятиях, проводимых на суше.
- Правила поведения на занятиях в воде.
- Правила поведения в раздевалках и в душевых.
- Техника безопасности на занятиях.

Гигиена, закаливание, режим дня. врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

- Личная гигиена спортсмена.
- Гигиенические требования к одежде и обуви.
- Значения и способы закаливания.
- Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.
- Значение медицинского осмотра.
- Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

- Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
- Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика способов спортивного плавания. Соревнования по плаванию.

- Значение правильной техники для достижения весомых спортивных результатов.
- Виды спортивного плавания.
- Типичные ошибки при освоении видов спортивного плавания.
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.
- Подготовка к соревнованиям.
- Правила поведения на соревнованиях.

4.4.3 Теоретическая подготовка 3-4-5 года обучения

- Перспективы подготовки юных пловцов.
- Индивидуализация целей из задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства пловцов УТГ.
- Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.
- Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико - биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность пловца. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов УТГ в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.
- Основы техники плавания.
- Фазовый состав и структура движений (углубленное изучение элементов движений по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники пловцов УТГ. Типичные ошибки.
- Основы методики тренировки пловца.
- Основные средства и методы физической подготовки пловца. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

4.5 Общая физическая подготовка.

Спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки I года обучения

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и в колонну, расчёт по порядку и на первый-второй, перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному - в круг, в колонну по два, по три, по четыре, размыкание и смыкание, передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук, бег на носках, чередование бета с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление). Бег в умеренном темпе до 3-5 минут. Подвижные игры, простые эстафеты.

Группы начальной подготовки 2-3 года обучения.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоненным вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками: бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад, ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления: сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах: ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчета.

Бег в умеренном темпе по стадиону до 1000 метров. Бег на скорость на отрезках 15-30 м. Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин. (в зале) и до 10-15 мин. (на местности).

Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног, приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперед, мост из положения лёжа на спине, полушапат, стойка на лопатках.

Подвижные игры. Игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бета, прыжков и

метаний. Игра в мини баскетбол, ручной мяч.

Учебно-тренировочные группы.

Строевые упражнения: основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся: воспитание чувства темпа, ритма, координированное формирование правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках: ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Бег обычный, бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад; сочетание ходьбы и бега с прыжками: ритмические ходьба и бег (с подсчётом преподавателя, с коллективным подсчётом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т.д.); простейшие танцевальные шаги.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и в парах) и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, скакалками, резиновыми шнурами и др.).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прикладные упражнения (беговые упражнения на местности, прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия: метания мяча: переноска партнера, лазание по канату, гимнастической стенке).

Беговые легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры на местности, в зале, на воде, эстафеты.

Бег в умеренном темпе от 2 км (в группах УТ-1 г.о.) до 7 км (в группах УТ-4.5 г.о.), повторное пробегание отрезков 30-60 м. Бег на местности в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

4.6 Специальная физическая подготовка.

Группы СОГ.

На суше. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, крестцовом, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и

элементы техники плавания.

В воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием). Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, дыхание.

Дельфин: движения ногами, дыхание.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине.

Группы начальной подготовки 1 года обучения.

На суше. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, крестцовом, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

В воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием). Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений

руками с дыханием, общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине.

Группы начальной подготовки 2-3 года обучения.

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами - для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники.

Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

В воде. Упражнения для углублённого изучения техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук. плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание по элементам техники.

Дельфин: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем и наоборот, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и с различным положением рук, плавание дельфином с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание брассом на спине, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях и с различным положением рук.

Повороты: кувырком вперед без касания стенки рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятником» с проносом одной руки по

воздуху (при плавании брассом и дельфином), открытый и закрытый поворот (при плавании на спине), повороты при переходе с одного способа на другой (при комплексном плавании).

Старты: варианты техники старта с тумбочки, старт из воды (при плавании на спине), старте тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного поло, синхронного плавания, основные способы погружения под воду (ныряние на глубину до 2 м с заданием достать со дна небольшой предмет).

Примеры тренировочных заданий:

- дистанционный метод: в умеренном темпе плавание до 500 м;
- интервальный метод: 4-6 x 100 м. 3-) x 200 м. 8-10 x 50 м с интервалом отдыха от 15-20 до 40-60 сек. в умеренном темпе;
- повторное плавание: 2-4 x 25 м. 1-2 x 50 м с повышенной скоростью и интервалом отдыха до 3-5 мин:
- переменный метод: до 500 м (110 м умеренно + 15 м быстро; 25 м быстро + 100 м свободно);
- эстафетное плавание на отрезках 10-25 м.

Учебно-тренировочные группы

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Упражнения на растягивание и гибкость, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах УТ-1 г.о.) до 40 мин. (в группах УТ-4,5 г.о.).

В воде. Упражнения для освоения спортивной техники.

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании: поворот кувырком вперед при плавании.

Прикладное плавание: транспортировка партнера от 25 м (УТ-1,2 г.о.) до 100 м (УТ-4,5 г.о.). оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах УТ-4,5 г.о.).

Примеры тренировочных заданий:

УТГ-1 г.о.

- Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м;
- повторно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью 3-4 x 200 м с интервалом до 1 мин. 2-3 x 300-400 м с интервалом до 2 мин;
- переменное плавание: 400-600 м (85 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности);
- малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12 x 25 м. 6-8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 30 сек. 5 x 100 м с интервалом 30-60 сек;
- повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью: 4-6 x 15 м с интервалом 1-2 мин. 2 x 25 м с интервалом 2-3 мин;
- эстафетное плавание по 15-25 м.

УТГ-2 г.о.

- равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1000 м;
- повторно-дистанционный метод: 5-6 x 200 м с интервалом 30-60 сек. 3-4 x 400-500 м с интервалом 1 мин;
- переменное плавание: 600-800 м (25 м с повышенной скоростью + 75-100 м свободно. 15 м сильно + 85 м свободно);
- малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 10-12 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 15-20 сек. 6-8 x 100 м с интервалом 30 сек;
- повторное проплывание коротких отрезков: 6-8 x 15 м с соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек. 4 x 25 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-2 мин.

УТГ-3 г.о.

- равномерно-дистанционный метод: проплывание дистанций до 1500 м с умеренной скоростью;
- повторно-дистанционный метод: 6-8 x 200 м с интервалом 30-60 сек. 4-6 x 300-400 м с интервалом 1 мин. 2-3 x 600-800 м с интервалом 1-3 мин;
- переменное плавание: 800-1000 м (50 м с умеренной интенсивностью + 15 м с повышением темпа. 50 м сильно + 150 м свободно);
- малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 16x50 м с интервалом 10-15 сек, 10x100 м с интервалом 20-30 сек;
- повторный метод: 8-10 x 15-25 м с около соревновательной и

соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек, 4-6 x 50 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-3 мин.

УТГ- 4-5 г.о.

- равномерный метод: плавание с умеренной и большой интенсивностью 1500-2000 м. 3-5 x 800-1000 м с интервалом 1-5 мин;
- переменный метод: 800-1600 м (25 м сильно + 75 м свободно. 50 м сильно + 50-150 м с умеренной скоростью);
- интервальный метод: 20 x 50 м. 10-16 x 100 м. 8-10 x 200 м. 4-8 x 400 м с умеренной и большой интенсивностью и интервалом 10-15 сек;
- повторное плавание: 12-16 x 25 м. 4-8 x 50 м со старта и с поворота с соревновательной или около соревновательной скоростью и с интервалом 0.5-5 мин.

4.7 Тактическая подготовка.

При современном высоком уровне спортивных достижений в подводном спорте к тактической подготовленности предъявляются особые требования. Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и психической подготовленностью спортсмена. Эти стороны подготовленности накладывают существенный отпечаток на схему тактических действий. Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять намеченный план, а в случае ожидаемых или непредвиденных отклонений быстро оценивать ситуацию и находить наиболее правильные решения и действия.

Основной задачей тактического совершенствования в плавании является разработка и реализация такого варианта распределения сил на дистанции, который приводил бы к наиболее целесообразному использованию функционального и технического потенциала.

В содержание тактической подготовки входят:

- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов;
- изучение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов техники преодоления соревновательных дистанций различной длины;
- изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира;
- изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности;
- разработка индивидуальных тактических схем преодоления дистанции, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной деятельности на данной дистанции, уровнем физической, технической и

- психологической подготовленности спортсмена;
- обучение практическому использованию и отработка тактических приемов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях.
 - разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Совершенствованию тактического мастерства на различных этапах многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла уделяется не одинаковое внимание. Наиболее целеустремленная работа, направленная на повышение тактической подготовленности, проводится на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда спортсмен готовится к высшим достижениям. На этапе углубленной тренировки совершенствуются в основном узловые компоненты тактического мастерства. На первом и втором этапах многолетней подготовки тактическое совершенствование является второстепенной задачей. Здесь решаются лишь наиболее общие вопросы тактической подготовки, имеющие отношение к теоретической и практической части совершенствования. Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период.

Приобретение знаний в области тактики осуществляется с помощью чтения специальной литературы, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях, просмотра видеозаписей соревнований, а также в процессе практических занятий и разборов.

При обучении тактике главным средством является повторное выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в строгом соответствии с разработанной схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий (например, плавание с определенным изменением скорости). Работа над совершенствованием тактики должна предусматривать:

- преимущество равномерного прохождения дистанций;
- формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение вариабельности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований.

Практическая и теоретическая части тактической подготовки должны согласовываться в такой мере, чтобы спортсмен на каждом этапе спортивного совершенствования мог реализовывать полученные тактические знания на основе своей технической и функциональной подготовленности.

4.8 Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования, значимых для его спортивной деятельности психических процессов, состояний, свойств его личности. Для детей, обучающихся плаванию, особое психологическое значение имеют двигательные образы и ощущения от соприкосновения с водой отсутствие страха передвижения в воде, формирование «чувства воды». В повседневных занятиях постоянной задачей психологической подготовки является создание в спортивной группе психологической атмосферы заинтересованности в работе, динамичной игровой обстановки при выполнении упражнений, забота тренера о хорошем настроении и благоприятном психическом состоянии обучающихся.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы со спортсменами в коллективной и индивидуальной форме, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, создание комплексной установки на обучение в спортивной школе, удовлетворение потребности детей в спортивно- игровой деятельности. На этом этапе психологическая подготовка не выделена в отдельный раздел и проводится параллельно с теоретической и физической подготовкой.

В учебно-тренировочных группах главное внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Основными средствами остаются психолого-педагогические методы. Форма воздействия - от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до специальных бесед (в индивидуальной и коллективной форме), направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у юного спортсмена. Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок, систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей, широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции - для воздействия на свойства личности, являющиеся доминирующими у спортсменов, таких как общая

эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Одна из проблем психической подготовки в современной спортивной тренировке - сохранение желания спортсмена к постоянному совершенствованию на протяжении ряда лет подготовки. На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, содержит в себе много нового и интересного, спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые спортсмены прекращают тренировку или находят интерес в занятиях другим делом. Указанные проблемы во многом связаны с недостаточно эффективной психической подготовкой спортсменов. Для решения этих проблем, прежде всего тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса к занятиям является постоянная совместная работа тренера и спортсмена, привлечение спортсмена к творческому планированию и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию интереса к занятиям, но и помогает осмысливать и анализировать свои действия, а не быть лишь механическим исполнителем, и тем самым способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает: получение сведений об условиях предстоящих соревнований и основных конкурентах; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях: стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью; воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психологическую настройку и управление психологическим состоянием непосредственно перед стартом (создание готовности к максимальным условиям и проявлением воли к борьбе на дистанции в соответствии с заранее определенной тактикой прохождения дистанции).

В процессе психологической подготовки необходимо научить

спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором, ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

4.9 Восстановительные мероприятия и медицинские обследования.

Врачебно-медицинское обеспечение предполагает диспансерный метод наблюдения за спортсменами, врачебные наблюдения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия, санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований, профилактику спортивного травматизма.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. В начале и в конце учебного года занимающиеся в спортивной школе проходят углубленные медицинские обследования. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. На данном этапе подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, профилактики и закаливания: занятия по общей физической подготовке, проводимые на открытом воздухе, разнообразие средств и методов на занятиях в бассейне, мажорный тон проведения занятий с широким использованием игрового метода.

В учебно-тренировочных группах кроме углублённых медицинских обследований в начале и в конце учебного года необходимо проводить этапные обследования для контроля за динамикой здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм и болезней. Наряду с педагогическими методами восстановления следует применять медико-биологические и гигиенические средства и методы: контроль за правильным режимом, рациональным питанием. Витаминизация, закаливание.

4.10 Воспитательная работа.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юного спортсмена. Общим критерием уровня воспитанности

человека является его активное участие в деятельности общества. Этот общий критерий конкретизируется по видам воспитания и включает:

- нравственную воспитанность;
- эстетическую воспитанность (умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в спорте и в жизни);
- трудовую воспитанность (трудовая активность и высокая сознательность при выполнении любой работы, стремление сделать результаты своего труда достоянием общества, эффективность и качество выполненной работы).

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели:

- воспитание гармонично и всесторонне развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях детско-юношеской спортивной школы эта цель детализируется и решает следующие задачи:
- воспитание спортивного трудолюбия - способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований:
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, активности и инициативности, стойкости, решительности, настойчивости и упорства в достижении цели;
- интеллектуальное (умственное) воспитание: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;
- самовоспитание юного спортсмена - его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности и взаимоотношений с товарищами.

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать формированию у учащихся сознательного, творческого отношения к занятиям и труду, высокой организации и требовательности к себе, бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, спортивной форме.

Воспитательная работа через спорт должна способствовать подготовке юного спортсмена к жизни: формировать черты и свойства личности, необходимые для дальнейшей сознательной жизни в обществе. Подготовка к жизни юных пловцов формируется по мере взросления, осознания себя как части общества и соответственно планирования своего места среди других людей после окончания спортивной карьеры. Значительная роль в этом процессе жизненной ориентации принадлежит тренеру.

4.11 Инструкторская и судейская практика.

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается в учебно-

тренировочных группах. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В учебно-тренировочных группах 1 года обучения, обучающиеся должны овладеть терминологией плавания и плавания в ластах сдачи рапорта, проведения строевых порядковых упражнений. На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий.

На втором году обучения в учебно-тренировочной группе необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике их выполнения. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

На третьем году обучения обучающиеся шире привлекаются в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своих и других группах.

В учебно-тренировочных группах 4 и 5 годов обучения, обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ей по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений со спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, знать и уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста.

4.12 Навыки в других видах спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с

прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр., колесо (переворот боком).

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Легкая атлетика.

Бег, спортивная ходьба, прыжки, метания.

Лыжи.

Передвижение на лыжах переменным и одновременным стилями. Спуски и подъемы.

5. Система контроля и зачетные требования.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер, групп начального обучения, учебно-тренировочных групп. Выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность, посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для групп 3-го года обучения являются приемными для зачисления в учено-тренировочные группы. Зачисление в учебно-

тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний.

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

Зачисление в учебные группы производится приказом директора по представлению тренера-преподавателя и согласования на тренерском совете школы.

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

5.2 Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные мероприятия для зачисления в учебно-тренировочные группы

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.3 Контрольно-переводные нормативы (на конец учебного года) для учебно-тренировочных групп по этапам обучения. **Приложение №1.**

5.4 Контроль эффективности программы в процессе подготовки пловцов оперативным контролем эффективности тренировочных нагрузок в течение периодов тренировки являются тесты, помогающие тренеру скорректировать тренировочное воздействие на пловцов.

Этап подготовки	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Длина скольжения в метрах	4	4,5	5	5	6	6	6
Количество тестов в учебном году	12	12	12	12	12	12	12
Время скольжения	Положительная динамика результатов						

5.5 Тестирование мерного отрезка скольжения с учетом времени

Скольжение выполняется со стартовой тумбочки и из стартового положения способа плавания кроль на спине.

Время скольжения фиксируется от момента отрыва стоп от тумбочки до момента прохождения стоп отметки мерного отрезка. В группах НП-2,3 и УТ-1,2,3,4,5 тестирование проводится в начале, середине и конце первого и второго полугодия учебно-тренировочного года. Стартовое положение ног пловцов на стартовой тумбочке при тестировании должно соответствовать стартовому расположению ног пловцов на стартовой тумбочке.

Скольжение от бортика бассейна на груди и на спине.

Этап подготовки	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Длина скольжения в	2	2,5	3	3	3	4	4
Количество тестов в	12	12	12	12	12	12	12
Время скольжения	Положительная динамика результатов						

Время скольжения в группах НП-2,3 и УТ-1 фиксируется от момента отрыва стоп от бортика бассейна до момента прохождения стоп от метки мерного отрезка. Расположение стоп на бортике бассейна при тестировании

должно соответствовать расположению стоп на поворотном щите во время выполнения поворота в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. В группах УТ-2, 3,4,5 скольжение выполняется из положения подплывания и выполнения поворота. Время скольжения фиксируется от момента отрыва стоп от поворотного щита до момента прохождения стоп мерного отрезка

5.5 Тестирование порога аэробного энергообеспечения.

Этап подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Дистанция	1200 в/ст или 1200(300 в/ст +100к/шт)	1600 в/ст или 1600(300 в/ст +100к/шт)	2000 в/ст или 2000(300 в/ст +200к/шт)	2000 в/ст или 2000(300 в/ст +200к/шт)	3000 в/ст или 3000/400 в/ст +200к/шт)
Способ плавания					
Частота сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки	24-25	24-25	24-25	23-24	23-24
Сумма трех пульсов	65-70	65-70	65-70	63-68	63-68
Время проплывания	Положительная динамика результатов в рекомендуемых значениях ЧСС				
Сроки проведения тестирования	Через 3-4 недели от начала 1 и 2 полугодия и в конце 1 и 2 полугодия			В начале и конце 1 и 2 полугодия в начале 3 макроцикла	

Тестирование скоростных качеств

Абсолютная скорость.

Дистанция 25 м. или 50 м. со стандартными участниками старт + поворот. Старт по команде, финиш по моменту отрыва стоп после выполнения поворота. Количество гребков удобное для достижения максимальной скорости. Использовать вес способы плавания. Выполнять регулярно, не реже одного раза в микроцикле (недельном или 3-х-4х дневном)

Выполнение стартов и поворотов

Выполнение стартов: с момента отрыва от стартовой тумбы ступней до отметки 10 м. Выполнение поворотов: расстояние 7.5 м. до поворота и 7.5 м. после поворота, прохождение дистанции по голове.

Нормативы времени выполнения стартов и поворотов(сек)

Способ плавания	Раздел подготовки	Оценка	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
			девушки							
Вольный стиль	старт	отл.	5,6	5,4	5,2	5	4,8	4,6	4,4	4,3
		хор.	5,8	5,6	5,4	5,2	5	4,8	4,6	4,5
		удов.	6	5,8	5,6	5,4	5,2	5	4,8	4,7
	поворо т	отл.	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
		хор.	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
		удов.	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
На спине	старт	отл.	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5
		хор.	7	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,9	5,7
		удов.	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,1	5,9
	поворо т	отл.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
		хор.	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
		удов.	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
Багтерфлий	старт	отл.	6	5,8	5,6	5,4	5,2	5	4,8	4,7
		хор.	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	4,9
		удов.	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2
	поворо т	отл.	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7
		хор.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	9,9
		удов.	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
брасс	старт	отл.	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	5,9	5,6	5,4
		хор.	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6
		удов.	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,0	5,8
	поворо т	отл.	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,3	11,1
		хор.	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,3
		удов.	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,7	11,5
мальчики										
Вольный стиль	старт	отл.	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
		хор.	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
		удов.	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
	поворо т	отл.	8,7	8,5	8,4	8,3	8,1	8	7,8	7,5
		хор.	8,9	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,1	8
		удов.	9,1	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,2
На спине	старт	отл.	6,4	6,2	6	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
		хор.	6,6	6,4	6,2	6	5,6	5,4	5,2	5,0
		удов.	6,8	6,6	6,4	6,2	6	5,6	5,4	5,2
	поворо т	отл.	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
		хор.	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
		удов.	10,7	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3
Багтерфлий	старт	отл.	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2
		хор.	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4
		удов.	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6
	поворо	отл.	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8
		хор.	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1	8,9

		удов.	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,3	9,2
брасс	старт	отл.	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,7	4,4
		хор.	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	4,9	4,6
		удов.	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,1	4,8
	поворо т	отл.	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	9,9	9,7
		хор.	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,1	9,9
		удов.	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,3	10,1

Дистанционная скорость на основной дистанции

Рассчитывается, используя запланированное время на основных соревнованиях макроцикла или полугодия (группы УТ-3,4,5)

100м:

- поворот + 50м - фиксируется время в момент отталкивания до финиша рукой (руками)
- 50-поворот фиксируется время в момент отталкивания до момента отталкивания стоп от поворота.

Темп запланированный на основных соревнованиях через 4-5 недель. Время тестируемого отрезка должно равняться времени запланированного на соревнованиях. За 3-4 дня со старта быть лучше на 5-10%

Тестирование не реже одного раза в 3-1 недели.

200м.:

- методика тестирования та же. Определяется время на отрезке $\frac{1}{4}$ дистанции.
- все запланированное время делится на 4 и берется среднее
- время 150м без стартовых 50 м делится на 3 и используется среднее время.

Один выбирается тренером на весь период тестирования в макро или годовом цикле.

Тестируемый отрезок дистанционной скорости равный $\frac{1}{4}$ от дистанции выбирается и для других дистанций.

400-100м

800-200м

1500-400м

Для дистанций 200-400 м. комплексным плаванием:

- тестировать все способы плавания
- лучший и худший способы плавания.

Способ баттерфляй тестируется со старта.

Тестирование на суше.

Прыжок вверх с вытянутой одной рукой. Измеряется расстояние от пальцев вытянутой руки до и после прыжка. Измерять в течение всего учебно-тренировочного года не менее 3-5 раз. Положительная динамика

результата напрямую улучшает время скольжения пловца при выполнении стартов и поворотов.

Характеристика подвижности плечевых суставов.

Тест подвижности плечевых суставов в группах УТ-1-2:

В положении сидя - отведение плеча локтем вверх относительно горизонта:

90 градусов - 5 баллов:

80 градусов - 4 балла:

Менее 80 градусов - 3 балла.

В группах УТ-3,4,5 тестируется подвижность плечевых суставов при одновременном поднимании, в положении сидя или стоя, течей локтями вверх, с плотно прижатой спиной и головой к стене.

Оценка: между линией горизонта и головками локтевых суставов 90 градусов -5 баллов.

80 градусов - 4 балла

70 градусов - 3 балла

Для групп УГ-2,3,4,5 и СС-1,2 рекомендуемые тесты на суше:

- Прыжок в длину с места
- Подтягивание (количество раз)
- Стандартное отжимание от низкой опоры (количество раз +время)
- Из положения лежа выполнить положение группировку количество раз + время)

Выполнять не менее 3 раз в макроцикл (начало сезона, середина, до периода снижения нагрузки перед главными стартами).

Правила выполнения тестов определяется тренером - преподавателем в своей группе.

5.7 Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки

Спортивный отбор этап	Задача	Этап многолетней подготовки
Первичный	Определение целесообразности занятий плаванием для конкретного ребенка	Начальный
Предварительный	Оценка способностей к эффективному спортивному	Предварительный базовый
Промежуточный	Оценка возможностей достижения высокого мастерства в конкретных дисциплинах плавания	Специализированный базовый

Основной	Оценка перспектив достижения результатов высшего спортивного мастерства	Максимальной реализации индивидуальных возможностей.
----------	---	--

Общая характеристика этапов отбора и ориентации пловцов. Отбор и ориентация пловцов, как впрочем, и спортсменов любой иной специализации, не одномоментное событие, а практически непрерывный процесс, включающий пять основных этапов, связанных с определенной многолетней подготовкой.

При этом на первом и втором этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически детерминированные признаки, характерные небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. На последующих этапах их роль снижается и возрастает значение подверженных влиянию тренировки спортивно-технических, психологических и функциональных признаков.

В полной мере это конечно относится и к отбору перспективных пловцов. Охарактеризуем в наиболее общем виде задачи и критерии каждого этапа многолетнего отбора.

Первичный отбор.

Задача: определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием.

Основные критерии:

- возраст, благоприятный для начала занятий плаванием;
- отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиями спортом;
- соответствие морфотипа требованиям плавания;
- соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания.

Предварительный отбор

Задача: оценка способностей юных пловцов к эффективному спортивному совершенствованию.

Основные критерии:

- отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья;
- соответствие структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала: анализаторных систем и двигательных способностей требованиям плавания;
- подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки.

Основной отбор

Задача: оценка перспектив достижения пловцом результатов международного класса.

Основные критерии:

- степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья;
- психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях- непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.

Первичный отбор и ориентация пловцов.

К конкурсному отбору допускаются лица, дети с 7 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с Уставом и Положением о приеме учащихся в ДЮСШ.

Тестирование претендентов осуществляет приемная комиссия в период со 1 по 15 сентября.

Тестирование проводится на суше. Для прохождения тестирования необходимо наличие спортивной формы, свидетельства о рождении ребенка и справок, необходимых для посещения спортивной школы.

Тесты для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения:

1. Антропометрические данные:

а) Рост

- 129 см. и выше - 5 баллов,
- 126-129 см.-4 балла,
- ниже 126 см - 3 балла.

б) Характеристика локтевого и коленного суставов:

Переразгибание 2-х суставов:

- Переразгибание 2-х суставов- 5 баллов.
- Переразгибание одного сустава- 4 балла.
- Без переразгибания -3 балла,

в) Оценка морфологической составляющей

- Легкая костная составляющая-5 баллов
- Нормальная костная составляющая-4 балла
- Тяжелая костная составляющая-3 балла

1. Координация круговых движений рук в плечевом суставе

а) В наклоне вращение рук вперед:

- Одновременно 5-4-3 балла.
- Попеременно 5-4-3 балла

- б) В положении стоя:
- Вращение рук назад попеременно 5-4-3 балла.
2. Подвижность плечевого сустава. В положении сидя- отведение плеча локтем вверх относительно горизонта:
- 90 градусов - 5 баллов
 - 80 градусов -4 балла
 - Менее 80 градусов-3 балла
3. Наклон туловища вниз:
- Достать кулаками пол-5 баллов
 - Достать пальцами рук; пол - 4 балла
 - Пальцы рук не достают до пола - 3 балла
4. Характеристика подвижности стопы в голеностопном суставе-5-4-3 балла

Оценка проводится по бальной системе 9 от 3 до 5. Испытуемый оценивается по сумме баллов восьми характеристик. Протоколы тестирования, подписанные членами приемной комиссии и утвержденные директором, опубликовываются на официальном сайте учреждения и вывешиваются в вестибюле учреждения.

По результатам конкурсного набора формируются группы начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта плавание. Приказом по учреждению утверждается список зачисленных в группы начальной подготовки.

Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной общеразвивающей программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- овладение техникой избранного вида спорта;
- повышения уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011. регистрационный N 22054) в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального

образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года:

Требования к безопасности на занятиях в бассейне

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

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

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в администрацию ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятия в следующем порядке:
5. Тренер-преподаватель приходит в спортивную школу за 10 мин. до начала занятия. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
6. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна
7. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
8. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
9. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
10. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
11. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
12. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-

преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

13. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
14. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

6. Перечень информационного обеспечения.

6.1 Список литературы

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт. 1971г.
2. Ганчар ИЛ. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти: Экоперспектива, 1998г.
3. Дж.Х. Уилмор. ДЛ. Косгилл. Физиология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература. 1997г.
4. Карпенко Е.Н., Коротикова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс. 2006.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1991, - С.543
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. - М.: Ай рис-пресс, 2004. - 11с. — (Методика)
7. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт. 2007. - 136с.
8. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролсттн. - Ростов н/Д.: Феникс. 2006. - 176с.
9. Образовательная детско-юношеская спортивная программа. Москва. 2003г.
10. Основы спортивного плавания. М.. Физкультура и спорт. 1971г.
11. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М.. Физкультура и спорт, 1979г.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. М., 1993г.

13. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт. 2004. - 216 с.
14. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Ми.: «Четыре четверти»: «Экоперспектива», 1998,- 352с.
15. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Головное издательство издательского объединения «Высшая школа». 1984г.
16. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт. 1990г.
17. Правила международной федерации плавания Fina.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2003г.
19. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
20. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (04 декабря 2007 г.)

6.2 Перечень Интернет-ресурсов.

1. Лушпа А.А. Плавание: учебное пособие [Электронный ресурс] / А. А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - URL: <http://biblioclub.ru/indcx.php?page=book&id=232770> (07.05.2014).
2. Герасимов. С.Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие (Электронный ресурс) / С.Н. Герасимов. Н.В. Волкова. - Новосибирск: НГТУ, 2012. - 36 с. - URL: <http://biblioclub.ru/indcx.php?page=book&id=228958> (07.05.2014).
3. Григорович. Е.С. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.С. Григорович. К.Ю. Романов. – Минск, Высшая школа. 2011. - 352 с. - URL: <http://biblioclub.ru/indcx.php?page=book&id=144214> (07.05.2014).
4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник (Электронный ресурс) / И.С. Барчуков. Ю.Н. Назаров. В.Я. Кнкооть. С.С. Егоров. И. А. Мацур. - М.: Юннтн-Дана. 2012. - 432 с. - URL: <http://biblioclub.ru/indcx.php?page=book&id=17573> (07.05.2014).
5. Шулятьев. В.М. Физическая культура студента: учебное пособие (Электронный ресурс) / В.М. Шулятьев. В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов. 2012. - 287 с. - URL:

<http://biblioclub.iWindcx.php?page=book&id=226786> (07.05.2014).

6. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ [Электронный ресурс] / М.:

7. Студенческая наука. 2012.- 299 с. - URL:

8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696> (07.05.2014).

9. <http://sport-swim>.

10. <http://swimming>.

Контрольно-переводные нормативы (на конец учебного года) для учебно-тренировочных групп по этапам обучения в МКУ ДО «ДЮСШ»

Этап подготовки	Возраст на начало подготовки	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив
СОГ	6-7 лет	25м. в/ст- без учета времени; 25 м. н/сп- без учета времени;							
НП-1	7-8 лет	25м. в/ст- с учетом времени; 25 м. н/сп-с учетом времени; 100м в/ст с учетом времени. Результаты показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA по сумме очков набранных в 3-х дистанциях.							Определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков,
НП-2	8-9 лет	50м в/ст;50м. н/сп;50м.батт;50м. брасс; 100м. к/нл; 200м. кроль на груди Результаты показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA по сумме очков набранных в 6-ти дистанциях. Определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвующих в соревнованиях							3 юн. разряд
НП-3	9-10 лет	50м в/ст;50м. н/сп;50м.батт;50м. брасс; 100м. к/нл; 200м. кроль на груди Результаты показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA по сумме очков набранных в 6-ти дистанциях. Определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвующих в соревнованиях							2.юн. разряд
УТ-1	11-12 лет	2х50 м любым способом	1 юн. разряд	100м. к/пл.	1 юн. разряд	400м. в/ст.	1 юн. разряд	100м любым способом (кроме 100 к/пл)	1 юн. разряд
УТ-2	12-13 лет	2х50 м любым способом	3 разряд 1 юн. разряд	200м. к/пл.	3 разряд 1 юн. разряд	400м. в/ст.	3 разряд	100м любым способом	1 юн. - 3 разряд
УТ-3	13-15 лет	2х50 м любым способом	2-3 разряд	200м. к/пл.	2-3 разряд	800м.в/ст.	2-3 разряд	100м любой способ	3-2 разряд
УТ-4	14-15 лет	2х50 м любым способом	2 разряд	200м. к/пл.	2 разряд	800м. в/ст	2 разряд	Дистанция по выбору	2 разряд
УТ-5	15-17 лет	2х50 м любым способом	1-2 разряд	200м. к/пл.	1-2 разряд	800м. в/ст	1-2 разряд	Дистанция по выбору	1-2 разряд

