



Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Московский кадетский корпус «Пансион воспитанниц Министерства
обороны Российской Федерации»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПМО
(дополнительные
образовательные
программы)
Протокол № 1 от
« 28 » июня 2015 г.
Старший методист

Савинкова Е.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель Начальника
Пансиона по УР

Обломкова А.В. *2005*
« 18 » августа 2015 года

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ФГКОУ МКК
«Пансион воспитанниц МО
РФ»

Максимова Л.Ю.
« 26 » августа 2015 года

Программа дополнительного образования детей
« Подготовка сборной команды по плаванию
воспитанниц Пансиона»

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст воспитанниц: возраст учащихся: 10 - 17 лет.
Срок реализации образовательной программы: 5 лет
Педагог, реализующий программу: Бабкова Марина Анатольевна

Москва, 2015

1. Пояснительная записка

Нормативная база и распорядительные документы по организации внеурочной деятельности	<p>Программа для воспитанниц пансиона по плаванию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (А.А. Кашкиным, О.И. Поповым, В.В. Смирновым) и рецензирована профессором, доктором педагогических наук Т.М. Абсаямовым.</p>
Основные идеи программы дополнительного образования, их актуальность и предлагаемая востребованность	<p>Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляющей в соответствии с Уставом Пансиона воспитанниц по плаванию .</p> <p>Нормативная часть программы определяет задачи деятельности Пансиона воспитанниц, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условиях зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки.</p> <p>В методической части программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.</p> <p>Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки пловцов: теоретическую и практическую.</p> <p>Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки ОФП, СФП. ТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике плавания, судейской и инструкторской практике, а также по истории развития спорта в нашей стране.</p> <p>Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, техническую подготовку, участие в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.</p> <p>На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется в зависимости от календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий</p> <p>Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, при условии выполнения нормативных</p>

	<p>требований, а также от его способностей и возраста.</p> <p>Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.</p> <p>Данная программа адаптирована под реальные условия <u>ФГКОУ МККПВ МОРФ</u> по плаванию.</p>
Цели и задачи программы	<p>Цели:</p> <p>Целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование у воспитанниц стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни; -укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); - формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической и спортом; - профессиональное самоопределение; - достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков; - 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; - разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей. - подготовка олимпийского резерва для сборных команд Москвы и России. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выработка у воспитанниц мотивационно-целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры; -овладение жизненно необходимым навыком плавания; -всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе; -ознакомление с правилами безопасности на воде; -укрепление здоровья учащихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;

	<ul style="list-style-type: none"> -закаливание и профилактика простудных заболеваний; -обучение технике спортивного плавания; -обучение технике оказания первой помощи и спасения на воде; -прививание необходимых теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта; -обучение учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями; -формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; -воспитание морально-этических и волевых качеств.
Особенности данной программы	<p>Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.</p> <p>Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.</p> <p>Плавание — один из уникальных видов физических упражнений связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенno это воздействие благотворно для растущего организма детей. Невозможно переоценить оздоровительное значение плавания. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков само регуляции. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.</p>
Характеристика возрастных особенностей	<p>Принимаются учащиеся от 9 до 17 лет, умеющие проплывать дистанции всеми стилями плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), проплыть на время и на разряд, обязательно быть допущенными врачом-педиатром до занятий в бассейне.</p> <p>Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки .</p> <p>Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки для девушек.</p> <p>Тренер проверяет общефизическую и спортивно</p>

	физическую готовность спортсмена и делает предложение о переводе ребенка на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.
Формы и режим проведения занятий	1.Курс данной программы рассчитан на 70 занятий для сборной команды по плаванию в большом бассейне. 2.Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 урока по 50 минут. 3.Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного
Учебно-тренировочный этап (УТ)	Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.
Основные задачи подготовки:	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья и закаливание; • устранение недостатков в уровне физической подготовленности; • освоение и совершенствование техники всех способов плавания; • планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; • гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости; • формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; • к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; • воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; • профилактика вредных привычек и правонарушений. <p>- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;</p> <p>-формирование правильных навыков техники плавательных движений;</p> <p>- развитие быстроты;</p> <p>- развитие аэробной выносливости;</p> <p>- развитие силовых возможностей, в условиях преодоления сопротивления;</p> <p>- развитие общей выносливости при использовании кроссовой, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</p> <p>- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации движений.</p>
УТ- 1	
УТ- 2	

УТ- 3	<p>развития двигательного усилия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие аэробной выносливости; - развитие общей выносливости при использовании кроссовой, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации движений; - выявление склонностей к спринтерскому плаванию; - тренировка аэробной выносливости посредством выполнения продолжительных по времени плавательных заданий, длинных дистанций (1-2 зоны интенсивности). - совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; - формирование правильных навыков техники плавательных движений; - развитие скоростно-силовой выносливости путем развития двигательного усилия (3 зона интенсивности); - развитие силовой выносливости средствами из других видов спорта; - развитие общей выносливости при использовании кроссовой, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации движений; - выявление предрасположенности к стайерскому и спринтерскому плаванию; - тренировка аэробной выносливости посредством выполнения продолжительных по времени плавательных заданий, длинных дистанций и повышение уровня общей работоспособности (1-2 зоны интенсивности); - воспитание экономичности, лёгкости и вариантности движений; - определение (постепенное) основного способа плавания.
УТ- 4 и УТ- 5	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники избранного и дополнительного способов плавания, стартов поворотов. Отработка отдельных элементов движений; - развитие выносливости посредством плавательных упражнений (2-3 зоны интенсивности); - развитие силовой выносливости, максимальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде и упражнений из других видов спорта (4 зона интенсивн.); - воспитание экономичности, легкости и вариантности техники движений; - развитие скоростных качеств на дистанциях 25м и 50м (5 зона интенсивности); - воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.
Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)	<p>Группы спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.</p>

<p>Основные задачи подготовки:</p> <p>ССМ</p>	<p>Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей); • постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; • дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; • формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов. Отработка отдельных элементов движений; - изучение двигательных действий в способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высокого класса; - выбор узкой специализации; - развитие общей и скоростной выносливости на средней и длинных дистанциях <p>посредством введения в тренировку микроциклов с ударной нагрузкой, жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию организма (3-4 зоны интенсивности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие специальной силовой выносливости, развитие максимальной силы с помощью возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических упражнений, развития быстрой силы упражнениями на суше и в воде; - развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации движений; - развитие и совершенствование экономичности, легкости и варианты техники движений; - развитие скоростных качеств на дистанции 25м и 50м (5 зона интенсивности); - воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать основные дистанции.
---	---

2. Тематический план **для 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х, 10-х, 11-х классов**

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суше, близких к технике плавания в воде.	2
2.	Упражнения на отдельные элементы техники плавания. Разминка 200м кроль свободный темп. Комплексное плавание 4x25м, отрезки на время в/ст ,н/сп, брасс. 4x100м в/ст,4x50м в/ст,4x25м в/ст,отдых.	2
3.	Разминка в спокойном темпе 200м в/ст, 200м н/сп, упражнение с доской на груди на ногах 100м-н/кроль, 100м-н/брасс, 200м в/ст с	2

	ускорением, 200м-брасс, 200м-в/ст, откупаться на спине.	
4.	Разминка 100м комплексное плавание. Упражнение с доской на ногах 4x100м комплексное пл., с доской на руках 4x100м комплексное пл., 400м в/стиль,400м н/спине, 4x100м к/пл., отдых.	2
5.	Разминка 4x50м комплексное плавание. 4x100м к/пл., 25м н/батт,25м н/кроль, 100м- откупаться на спине, упр. 5x50м на руках брасс+5x50м длинный гребок кроль, отрезки на время, откупаться.	2
6.	Упражнение на технику плавания кроль на груди. Вдох через 3 гребка, вдох через 5 гребков. упр.с доской ноги кроль на груди 50м-медлено+50м-с ускорением, упр.с колобашкой на руках 25м-медлено+25м-с ускорением. Свободное плавание.	2
7.	Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 5-10 метров с работой ног. Отрезки в ластах 10x50м кроль на груди, 10x50м кроль на спине, 5x50м ноги батт+руки брасс. Отдых.	2
8.	Плавание с доской и без доски на ногах комплекс. Комплексное плавание в полной координации 4x100м, 4x50м, 4x25м. Откупаться на спине. В медленном темпе 100м кроль на груди, 100м брасс.	2
9.	Разминка 100м комплексное плавание. Отрезки на время 25м-в/стиль, 50м- в/стиль, 25м-брасс, 50м-брасс, 25м-н/сп, 50м-н/сп, 25м-батт, 50м-батт, 4x100м-к/пл, отдых, свободное плавание.	2
10.	Свободное плавание выбранным стилем 500метров. Упражнение на технику плавания брасс, с доской ноги брасс со вдохом и без, с колобашкой руки брасс на технику, отрезки 4x50м на технику пл.	2
11.	Проплыивание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. на время 100м в/стиль, 100м н/спине. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игры на воде.	2
12.	Изучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 10x25м .	2
13.	Разминка 4x100м комплексное плавание, 100м на ногах кролем с доской, 4x25м на ногах кролем с интервалом 20 секунд с доской, 100м на руках кролем, 4x25м на руках кролем с интервалом 20 секунд, 200м в/стиль на технику,4x50м кроль быстро интервал 20 секунд, 100м откупаться брасс на спинек.	2
14.	Разминка 50м кроль+ 50м дельфин, 50 кроль+50м на спине, 50м кроль+ 50 брасс, 100м упражнение кролем, основное упр. 8x50м на ногах дельфин интерва 1 минута (25м свободно+25м !!!). Отдых.	2
15.	Разминка 200м самостоятельно (любой стиль), 10 стартов с выходом из воды всеми стилями, 100м откупаться,10x25м со старта всеми стилями, руки брасс с доской 200метров.	2
16.	Разминка 100м кроль,100м брасс, 100м на спине, 100м дельфин,4x100м с лопатками на руках в/ стиль !!! и интервал 1 минута, 100м брасс откупаться.2x25м со старта в/ст на время.	2
17.	Разминка 200м на спине, 4x50м на ногах без доски, 400м в\ стиль с лопатками с прогрессом(50м с ускорением), 200м на ногах брассом с доской, 50м со старта на время в/стиль. Отдых.	2
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс, ноги брасс, ноги кроль руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика.	2
19.	Проплыивание баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, брассом переменно с кролем на спине 6x25м, с отдыхом в движении. При плавании брассом : два удара ногами - один гребок руками.	2
20.	Проплыивание при помощи ног с доской отрезков без времени	

	8x25м. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игра «доставь раненого на берег».	2
21.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплытие отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени.	2
22.	Разминка 200м упражнение кролем, 800м в/ стиль в ластах, 4x50м дельфин интервал в 30 секунд, 200м комплекс в свободном темпе.	2
23.	Разминка комплекс по 100 метров, 2x(4x50м) на руках комплекс интервал 30 секунд, 200м комплекс упражнения, 100м в/стиль со старта.50м откупаться.	2
24.	Разминка 200м брассом+ 200м в/ стиль, на ногах в ластах 25м быстро+50м быстро+100м быстро, отдых минута 2 раза,100м комплекс откупаться, 200м брассом быстро, 50м откупаться.	2
25.	Разминка 100м комплекс+200м комплекс+100м в/стиль, 4x(25м в/ст+25м дельфин быстро интервал 30 сек.,) 4x(25м на спине+25м брасс быстро, 200м на спине откупаться.	2
26.	Разминка 100м дельфин,200м на спине, 300м брасс,400м в/стиль, 4x25м комплекс быстро интервал 20 секунд, 4x50м комплекс быстро, 4x25м комплекс быстро.50м откупаться, 100м со старта комплекс на время. Отдых.	2
27.	Обучение технике старта с тумбочки. Разминка 4x100м комплексное плавание на ногах без доски, 4x(2x50м дельфин,2x50м на спине,2x50 брасс,2x50м кроль, интервал 1 минута) 50м откупаться.	2
28.	Разминка 50м брасс+ 50м ноги брасс без доски 4 раза, 200м в/ стиль упражнение, 400м в/ стиль на технику темп средний, 25м со старта на спине. Откупаться любым стилем.	2
29.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
30.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль быстро, 100м в/ стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
31.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом с отработкой поворотов «маятник».	2
32.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
33.	Изучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 10x25м .	2
34.	Разминка 200м брассом+ 200м в/ стиль, на ногах в ластах 25м быстро+50м быстро+100м быстро, отдых минута 2 раза,100м комплекс откупаться, 200м брассом быстро, 50м откупаться.	2
35.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс, ноги брасс, ноги кроль руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика.	2
36.	Подготовка к соревнованиям, разминка 200м-300м отработка стартов, поворотов, проплыв дистанций со старта на время 25м, 50м 100м всеми стилями, 200м упражнения своим стилем.	2
37.	Подготовка к соревнованиям, разминка 200м-300м отработка	

	стартов, поворотов, проплыв дистанций со старта на время 25м, 50м 100м всеми стилями, 200м упражнения своим стилем.	2
38.	Повторение пройденного, свободное плавание , купание, банный день. Подготовка к соревнованиям. Обсуждение, самоконтроль.	2
39.	Разминка в спокойном темпе 200м в/ст, 200м н/сп, упражнение с доской на груди на ногах 100м-н/кроль, 100м-н/брасс, 200м в/ст с ускорением, 200м-брасс, 200м-в/ст, откупаться на спине.	2
40.	Разминка 100м комплексное плавание. Упражнение с доской на ногах 4x100м комплексное пл., с доской на руках 4x100м комплексное пл., 400м в/стиль,400м н/спине, 4x100м к/пл., отдых.	2
41.	Разминка 4x50м комплексное плавание. 4x100м к/пл., 25м н/батт,25м н/кроль, 100м- откупаться на спине, упр. 5x50м на руках брасс+5x50м длинный гребок кроль, отрезки на время, откупаться.	2
42.	Проплыивание баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, брассом переменно с кролем на спине 6x25м, с отдыхом в движении. При плавании брассом : два удара ногами - один гребок руками.	2
43.	Проплыивание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игра «доставь раненого на берег».	2
44.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплыивание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени.	2
45.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
46.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль быстро, 100м в/ стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
47.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
48.	Изучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 10x25м .	2
49.	Разминка 200м брассом+ 200м в/ стиль, на ногах в ластах 25м быстро+50м быстро+100м быстро, отдых минута 2 раза,100м комплекс откупаться, 200м брассом быстро, 50м откупаться.	2
50.	Свободное плавание ,купание, банный день.	2
51.	Разминка в спокойном темпе 200м в/ст, 200м н/сп, упражнение с доской на груди на ногах 100м-н/кроль, 100м-н/брасс, 200м в/ст с ускорением, 200м-брасс, 200м-в/ст, откупаться на спине.	2
52.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
53.	Подготовка к соревнованиям, разминка 200м-300м отработка стартов, поворотов, проплыв дистанций со старта на время 25м, 50м 100м всеми стилями, 200м упражнения своим стилем.	2
54.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
55.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль	

	быстро, 100м в/стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
56.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом с отработкой поворотов «маятник».	2
57.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопatkами, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
58.	Упражнение на технику плавания кроль на груди. Вдох через 3 гребка, вдох через 5 гребков. упр.с доской ноги кроль на груди 50м-медлено+50м-с ускорением, упр.с колобашкой на руках 25м-медлено+25м-с ускорением. Свободное плавание.	2
59.	Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 5-10 метров с работой ног. Отрезки в ластах 10x50м кроль на груди, 10x50м кроль на спине, 5x50м ноги батт+руки брасс. Отдых.	2
60.	Плавание с доской и без доски на ногах комплекс. Комплексное плавание в полной координации 4x100м, 4x50м, 4x25м. Откупаться на спине. В медленном темпе 100м кроль на груди, 100м брасс.	2
61.	Разминка 100м комплексное плавание. Отрезки на время 25м-в/стиль, 50м-в/стиль, 25м-брасс, 50м-брасс, 25м-н/сп, 50м-н/сп, 25м-батт, 50м-батт, 4x100м-к/пл, отдых, свободное плавание.	2
62.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплыивание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени.	2
63.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
64.	Упражнение на технику плавания кроль на груди. Вдох через 3 гребка, вдох через 5 гребков. упр.с доской ноги кроль на груди 50м-медлено+50м-с ускорением, упр.с колобашкой на руках 25м-медлено+25м-с ускорением. Свободное плавание.	2
65.	Разминка 100м комплексное плавание. Отрезки на время 25м-в/стиль, 50м-в/стиль, 25м-брасс, 50м-брасс, 25м-н/сп, 50м-н/сп, 25м-батт, 50м-батт, 4x100м-к/пл, отдых, свободное плавание.	2
66.	Свободное плавание выбранным стилем 500метров. Упражнение на технику плавания брасс, с доской ноги брасс со вдохом и без, с колобашкой руки брасс на технику, отрезки 4x50м на технику пл.	2
67.	Проплыивание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. на время 100м в/стиль, 100м н/спине. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игры на воде.	2
68.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
69.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/стиль быстро, 100м в/стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
70.	Разминка 200м самостоятельно (любой стиль), 10 стартов с выходом из воды всеми стилями, 100м откупаться, 10x25м со старта всеми стилями, руки брасс с доской 200метров.	2

3. Ожидаемые результаты. Методика их выявления,

диагностики и оценки

Личностные результаты	<p>Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждой учащейся. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.</p> <p>Развитие у воспитанниц гражданственности, патриотизма, воспитание высокоморальных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.</p>
Метапредметные результаты	<p>Через массовое обучение воспитанниц плаванию привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждой воспитаннице найти свой путь к самосовершенствованию.</p>
Воспитательные результаты	<p>Спортивно-оздоровительные занятия по плаванию обладают широкими воспитательными возможностями.</p> <p>Воспитательная работа с учащимися направлена на воспитание гармонично развитой девушки, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.</p> <p>На первом этапе работы с учащимися стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить воспитанниц, добиться добросовестного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга.</p> <p>Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения одноклассниц, проводить спортивно-оздоровительные праздники, торжественно отмечать переход учащихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам, церемониям. На стенде Пансиона должна быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах по плаванию воспитанниц Пансиона, результатах соревнований, поздравление победителей и учащихся. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе на сайте школы.</p> <p>На тренировочном занятии следует хоть раз отметить каждую воспитанницу и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале воспитанница должна почувствовать, что сделала еще один шаг к достижению поставленной перед ней цели.</p> <p>От тренера-преподавателя требуется умение правильно моделировать мотивационную структуру личности воспитанницы, формировать у неё устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.</p> <p>С воспитательной точки зрения важно, чтобы динамика мотивов деятельности учащихся имела выраженную тенденцию: от случайных и мимолетных мотивов – к устойчивым, от неосознанных мотивов – к осознанным, от личных мотивов – к общественным и т.д.</p>

	<p>В Пансионе обучаются разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию девушки. Тренеру-преподавателю необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиций, уважению к каждому члену класса. Воспитывать честность, справедливость, верность данному слову, готовность защищать слабых, помогать товарищам, способность защищать коллективные интересы: класса, школы, города, России.</p>
Организация учебно-тренировочного процесса	<p>Словесные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группы); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д. <p>Наглядные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. <p>Практические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).
Основы многолетних тренировок спортсменов	<p>Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.</p> <p>Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп; - преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп; <p>поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - своевременное начало спортивной специализации; - постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной - -- - физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП; - одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды). - учет закономерностей возрастного и полового развития; постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.
Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения	<p>Зачисление в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трёх лет по результатам контрольных испытаний,</p>

	<p>причём наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.</p> <p>Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.</p> <p>Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.</p>
Воспитательная работа и психологическая подготовка	<p>Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.</p> <p>Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплыков и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.</p>
Основные термины и понятия	<p>Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.</p> <p>Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.</p> <p>Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный</p>

	прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.
Восстановительные средства и мероприятия	Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова (2000). Более подробно применение восстановительный средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева (1981), В.И. Дубровского (1993, 2002).
Инструкторско-судейская практика	Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

4. Методические и дидактическое обеспечение программы. Задание для самостоятельной работы

Методическое обеспечение программы	Программа дополнительного образования для детей «Программа спортивной подготовки по плаванию для воспитанниц Пансиона МО РФ». Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских
------------------------------------	---

	школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.
Обеспечение выполнения программы спортивным инвентарем	<p>На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавательные доски - лопатки для плавания - ласты - мячи ватерпольные - тонущие игрушки - секундомер - свисток
Задания для самостоятельной работы	<p>Развитие организма для освоения техники различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания.</p> <p>ОРУ, СФП и ОФП на суше.</p> <p>Общая часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5—8 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10—15 раз в каждую сторону). 3. И. п. — основная стойка. Подскоки (1—2 мин). 4. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены. 5. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8—10 раз). 6. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8—10 раз). 7. И. п. — упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5—6 раз). П. <p>Специальная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз). 2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз) 3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз). 4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8—10 раз). 5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой). 6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед-

	<p>назад. 10—15 раз каждой ногой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз). 2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз). 3. И. п. стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз). 4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной. 5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом. 6. И. п. — стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противодействием — вверху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом). 7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз). <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 раз на каждую ногу). 2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8—10 раз каждой ногой). 3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10—15 раз). 5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднимание колена вперед-в сторону до отказа (10—15 раз каждой ногой). 6. И. п. — стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10—15 раз каждой ногой). <p>При выполнении серий упражнений после каждой из них отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания.</p>
--	--

5. Механизм и условия реализации программы

Механизм реализации программы	<p>Реализация программы предусматривает перспективное развитие навыков спортивного мастерства, подчинение основному образовательному принципу - от простого к сложному, реализация воспитанниц в увлекательных спортивных праздниках, мероприятиях и спортивных соревнованиях.</p> <p>Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать спортивный потенциал воспитанниц, способствовать развитию целого комплекса спортивно-плавательных упражнений, совершенствованию физических нагрузок на тренировке и помогает реализовать потребность в общении.</p>
Условия реализации программы	<p>Программа будет успешно реализована:</p> <ul style="list-style-type: none"> - если будет выдан весь предусмотренный программой теоретический и практический материал; - будут учитываться возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности; - будет использован разнообразный методический материал по программе учебного курса; - будет создана библиотека специализированной физкультурно-спортивной литературы; -будут разработаны в бассейне все технические средства, отвечающие условиям учебного процесса.

Развернутая программа по плаванию

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 9 до 17 лет.

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах

3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем

годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видео клипов кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения

Формы и режимы проведения занятий:

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в пансионе воспитанниц. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 10 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

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 начальной подготовки 2-3 года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

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 группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах не менее трёх лет по результатам контрольных испытаний, причём наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
		Общефизическая	Повышение общей дееспособности
1	Физическая	Специально-физическая на суше и в воде Обтекаемость	Развитие специальных физических качеств Длина скольжения
2	Техническая	Плавучесть	Уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе

		Техника плавания всеми способами Выполнение тестов Базовая	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации 3-6 х 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса Психологическое развитие, образование и обучение
3	Психологическая	К тренировкам К соревнованиям	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная Командная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	В ходе практических занятий Самостоятельная Соревнования	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании Приобретение соревновательного опыта
6	Соревновательная	Модельные тренировки прикидки	Повышение устойчивости к соревновательному стрессу

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретически е занятия	Практические занятия
1	Введение в курс занятий.	1	1	-
2	Техника плавания различными способами	40	-	40
3	Психологическая подготовка	7	7	-
4	Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка	9	-	9
6	Соревновательная подготовка	9	-	9
7	Контроль подготовленности занимающихся	3	-	3
	Итого	70	9	61

Календарно-тематическое планирование тренировок сборной команды

№ п/п	Тема. Наименование.	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности и гигиены на занятиях по плаванию. Изучение специальных физических упражнений (СФУ) на суше, близких к технике плавания в воде.	2
2.	Упражнения на отдельные элементы техники плавания. Разминка 200м кроль свободный темп. Комплексное плавание 4x25м, отрезки на время	2

	в/ст ,н/сп, брасс. 4x100м в/ст,4x50м в/ст,4x25м в/ст,отдых.	
3.	Разминка в спокойном темпе 200м в/ст, 200м н/сп, упражнение с доской на груди на ногах 100м-н/кроль, 100м-н/брасс, 200м в/ст с ускорением, 200м-брасс, 200м-в/ст, откупаться на спине.	2
4.	Разминка 100м комплексное плавание. Упражнение с доской на ногах 4x100м комплексное пл., с доской на руках 4x100м комплексное пл.,, 400м в/стиль,400м н/спине, 4x100м к/пл., отдых.	2
5.	Разминка 4x50м комплексное плавание. 4x100м к/пл., 25м н/батт,25м н/кроль, 100м- откупаться на спине, упр. 5x50м на руках брасс+5x50м длинный гребок кроль, отрезки на время, откупаться.	2
6.	Упражнение на технику плавания кроль на груди. Вдох через 3 гребка, вдох через 5 гребков. упр.с доской ноги кроль на груди 50м- медлено+50м-с ускорением, упр.с колобашкой на руках 25м- медлено+25м-с ускорением. Свободное плавание.	2
7.	Толчок ногами от бортика с проплытием под водой 5-10 метров с работой ног. Отрезки в ластах 10x50м кроль на груди, 10x50м кроль на спине, 5x50м ноги батт+руки брасс. Отдых.	2
8.	Плавание с доской и без доски на ногах комплекс. Комплексное плавание в полной координации 4x100м, 4x50м, 4x25м. Откупаться на спине. В медленном темпе 100м кроль на груди, 100м брасс.	2
9.	Разминка 100м комплексное плавание. Отрезки на время 25м-в/стиль, 50м- в/стиль, 25м-брасс, 50м-брасс, 25м-н/сп, 50м-н/сп, 25м-батт, 50м- батт, 4x100м-к/пл, отдых, свободное плавание.	2
10.	Свободное плавание выбранным стилем 500метров. Упражнение на технику плавания брасс, с доской ноги брасс со вдохом и без, с колобашкой руки брасс на технику, отрезки 4x50м на технику пл.	2
11.	Проплытие при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. на время 100м в/стиль, 100м н/спине. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игры на воде.	2
12.	Изучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 10x25м .	2
13.	Разминка 4x100м комплексное плавание, 100м на ногах кролем с доской, 4x25м на ногах кролем с интервалом 20 секунд с доской, 100м на руках кролем, 4x25м на руках кролем с интервалом 20 секунд, 200м в/стиль на технику,4x50м кроль быстро интервал 20 секунд, 100м откупаться брасс на спинек.	2
14.	Разминка 50м кроль+ 50м дельфин, 50 кроль+50м на спине, 50м кроль+ 50 брасс, 100м упражнение кролем, основное упр. 8x50м на ногах дельфин интервала 1 минута (25м свободно+25м !!!). Отдых.	2
15.	Разминка 200м самостоятельно (любой стиль), 10 стартов с выходом из воды всеми стилями, 100м откупаться,10x25м со старта всеми стилями, руки брасс с доской 200метров.	2
16.	Разминка 100м кроль,100м брасс, 100м на спине, 100м дельфин,4x100м с лопатками на руках в/ стиль !!! и интервал 1 минута, 100м брасс откупаться.2x25м со старта в/ст на время.	2
17.	Разминка 200м на спине, 4x50м на ногах без доски, 400м в\ стиль с лопатками с прогрессом(50м с ускорением), 200м на ногах брассом с доской, 50м со старта на время в/стиль. Отдых.	2
18.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брасс, ноги брасс, ноги кроль руки брасс при старте из воды, с толчком от бортика.	2
19.	Проплытие баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, брассом переменно с кролем на спине 6x25м, с отдыхом в движении. При плавании брассом : два удара ногами - один гребок руками.	2
20.	Проплытие при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м.	

	Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игра «доставь раненого на берег».	2
21.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплытие отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брашом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени.	2
22.	Разминка 200м упражнение кролем, 800м в/ стиль в ластах, 4x50м дельфин интервал в 30 секунд, 200м комплекс в свободном темпе.	2
23.	Разминка комплекс по 100 метров, 2x(4x50м) на руках комплекс интервал 30 секунд, 200м комплекс упражнения, 100м в/стиль со старта.50м откупаться.	2
24.	Разминка 200м брашом+ 200м в/ стиль, на ногах в ластах 25м быстро+50м быстро+100м быстро, отдых минута 2 раза,100м комплекс откупаться, 200м брашом быстро, 50м откупаться.	2
25.	Разминка 100м комплекс+200м комплекс+100м в/стиль, 4x(25м в/ст+25м дельфин быстро интервал 30 сек.,) 4x(25м на спине+25м брашс быстро, 200м на спине откупаться.	2
26.	Разминка 100м дельфин,200м на спине, 300м брашс,400м в/стиль, 4x25м комплекс быстро интервал 20 секунд, 4x50м комплекс быстро, 4x25м комплекс быстро.50м откупаться, 100м со старта комплекс на время. Отдых.	2
27.	Обучение технике старта с тумбочки. Разминка 4x100м комплексное плавание на ногах без доски, 4x(2x50м дельфин,2x50м на спине,2x50 брашс,2x50м кроль, интервал 1 минута) 50м откупаться.	2
28.	Разминка 50м брашс+ 50м ноги брашс без доски 4 раза, 200м в/ стиль упражнение, 400м в/ стиль на технику темп средний, 25м со старта на спине. Откупаться любым стилем.	2
29.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
30.	Разминка 200м брашс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль быстро, 100м в/ стиль быстро. Откупаться 100м брашс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
31.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брашсом с отработкой поворотов «маятник».	2
32.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
33.	Изучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди, кролем на спине, брашсом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брашсом переменно с кролем на спине 10x25м .	2
34.	Разминка 200м брашсом+ 200м в/ стиль, на ногах в ластах 25м быстро+50м быстро+100м быстро, отдых минута 2 раза,100м комплекс откупаться, 200м брашсом быстро, 50м откупаться.	2
35.	Упражнения на координацию и согласование действия при плавании комплексом. Эстафета по 25м, ноги баттерфляй руки брашс, ноги брашс, ноги кроль руки брашс при старте из воды, с толчком от бортика.	2
36.	Подготовка к соревнованиям, разминка 200м-300м отработка стартов, поворотов, проплыть дистанций со старта на время 25м, 50м 100м всеми стилями, 200м упражнения своим стилем.	2
37.	Подготовка к соревнованиям, разминка 200м-300м отработка стартов, поворотов, проплыть дистанций со старта на время 25м, 50м 100м всеми стилями, 200м упражнения своим стилем.	2
38.	Повторение пройденного, свободное плавание , купание, банный день. Подготовка к соревнованиям. Обсуждение, самоконтроль.	2

39.	Разминка в спокойном темпе 200м в/ст, 200м н/сп, упражнение с доской на груди на ногах 100м-н/кроль, 100м-н/брасс, 200м в/ст с ускорением, 200м-брасс, 200м-в/ст, откупаться на спине.	2
40.	Разминка 100м комплексное плавание. Упражнение с доской на ногах 4x100м комплексное пл., с доской на руках 4x100м комплексное пл., 400м в/стиль, 400м н/спине, 4x100м к/пл., отдых.	2
41.	Разминка 4x50м комплексное плавание. 4x100м к/пл., 25м н/батт, 25м н/кроль, 100м- откупаться на спине, упр. 5x50м на руках брасс+5x50м длинный гребок кроль, отрезки на время, откупаться.	2
42.	Проплыивание баттерфляем переменно с кролем на груди 6x25м, брассом переменно с кролем на спине 6x25м, с отдыхом в движении. При плавании брассом : два удара ногами - один гребок руками.	2
43.	Проплыивание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игра «доставь раненого на берег».	2
44.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплыивание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени.	2
45.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
46.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль быстро, 100м в/ стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
47.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
48.	Изучение старта с тумбочки при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Отрезки баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 10x25м .	2
49.	Разминка 200м брассом+ 200м в/ стиль, на ногах в ластах 25м быстро+50м быстро+100м быстро, отдых минута 2 раза, 100м комплекс откупаться, 200м брассом быстро, 50м откупаться.	2
50.	Свободное плавание ,купание, банный день.	2
51.	Разминка в спокойном темпе 200м в/ст, 200м н/сп, упражнение с доской на груди на ногах 100м-н/кроль, 100м-н/брасс, 200м в/ст с ускорением, 200м-брасс, 200м-в/ст, откупаться на спине.	2
52.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2
53.	Подготовка к соревнованиям, разминка 200м-300м отработка стартов, поворотов, проплыв дистанций со старта на время 25м, 50м 100м всеми стилями, 200м упражнения своим стилем.	2
54.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
55.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль быстро, 100м в/ стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
56.	Комплексное плавание. Свободное плавание на спине. Плавание на выносливость в ластах на ногах кролем на груди переменно с ногами баттерфляем. Совершенствование техники плавания баттерфляем и брассом с отработкой поворотов «маятник».	2
57.	Разминка 2x(100 м комплекс + 200м в/ стиль), 2раза по 400м в/стиль (первый с лопатками, вторые лопатки + ласты) 100м откупаться.	2

58.	Упражнение на технику плавания кроль на груди. Вдох через 3 гребка, вдох через 5 гребков. упр.с доской ноги кроль на груди 50м- медлено+50м-с ускорением, упр.с колобашкой на руках 25м- медлено+25м-с ускорением. Свободное плавание.	2
59.	Толчок ногами от бортика с проплыванием под водой 5-10 метров с работой ног. Отрезки в ластах 10x50м кроль на груди, 10x50м кроль на спине, 5x50м ноги батт+руки брасс. Отдых.	2
60.	Плавание с доской и без доски на ногах комплекс. Комплексное плавание в полной координации 4x100м, 4x50м, 4x25м. Откупаться на спине. В медленном темпе 100м кроль на груди, 100м брасс.	2
61.	Разминка 100м комплексное плавание. Отрезки на время 25м-в/стиль, 50м- в/стиль, 25м-брасс, 50м-брасс, 25м-н/сп, 50м-н/сп, 25м-батт, 50м- батт, 4x100м-к/пл, отдых, свободное плавание.	2
62.	Упражнения на координацию при плавании комплексом. Проплывание отрезков баттерфляем переменно с кролем на груди, брассом переменно с кролем на спине 8x25м и 200м без времени.	2
63.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
64.	Упражнение на технику плавания кроль на груди. Вдох через 3 гребка, вдох через 5 гребков. упр.с доской ноги кроль на груди 50м- медлено+50м-с ускорением, упр.с колобашкой на руках 25м- медлено+25м-с ускорением. Свободное плавание.	2
65.	Разминка 100м комплексное плавание. Отрезки на время 25м-в/стиль, 50м- в/стиль, 25м-брасс, 50м-брасс, 25м-н/сп, 50м-н/сп, 25м-батт, 50м- батт, 4x100м-к/пл, отдых, свободное плавание.	2
66.	Свободное плавание выбранным стилем 500метров. Упражнение на технику плавания брасс, с доской ноги брасс со вдохом и без, с колобашкой руки брасс на технику, отрезки 4x50м на технику пл.	2
67.	Проплывание при помощи ног с доской отрезков без времени 8x25м. на время 100м в/стиль, 100м н/спине. Свободное плавание выбранным стилем 50м. Игры на воде.	2
68.	Разминка 400м кролем, 4x100м комплекс обратный (последние 25м быстро), 200м на ногах в/ стиль, отработка поворотов всеми стилями. Свободное плавание.	2
69.	Разминка 200м брасс на спине, 400м в/стиль быстро, 200м в/ стиль быстро, 100м в/ стиль быстро. Откупаться 100м брасс в умеренном темпе. Изучения старта с тумбочки и отработка поворота во всех стилях плавания.	2
70.	Разминка 200м самостоятельно (любой стиль), 10 стартов с выходом из воды всеми стилями, 100м откупаться,10x25м со старта всеми стилями, руки брасс с доской 200метров.	2

Методическая часть программы спортивной подготовки

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется на основании санитарно-эпидемиологических СанПиН 2.4.4.1251-03, приказа государственного комитета РФ по физической культуре и туризму от 4.02.1998 № 44 «Об утверждении планово-расчетных показателей количества занимающихся и режимов

эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений» в соответствии с учетом техники безопасности.

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

Организация учебно-тренировочного процесса

Словесные методы:

- объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы:

-показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы:

- упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Многолетняя спортивная подготовка должна 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 спортивной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Пансион воспитанниц МО РФ организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время продолжительностью 1-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в мае. В июне проводится летняя спортивно-оздоровительная школа, по заданиям тренера воспитанницы поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 35 недель и 3 недели работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией пансиона воспитанниц

по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основы многолетних тренировок спортсменов

Спортивная работоспособность является важнейшим качеством, определяющим спортивно-техническое мастерство спортсменов. Ярко выраженные тенденции современного спорта – повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение числа тренировок, усложнение техники выполнения спортивных упражнений еще больше повышают роль спортивной работоспособности в достижении высоких спортивных результатов. Повышение спортивной работоспособности представляет собой первоочередную задачу, стоящую перед тренерами.

Только на строго научной основе, опираясь на закономерности биохимических и физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, творчески используя эти знания в тренировочном процессе, можно в современных условиях, когда физические нагрузки приближаются к пределу функциональных возможностей организма, находить новые методы и средства повышения спортивной работоспособности.

С биологических позиций спортивную работоспособность (специальную работоспособность) можно определить как структурно-функциональный потенциал или состояние организма спортсмена, позволяющее ему выполнять специфические физические нагрузки определенной мощности и продолжительности. Спортивная работоспособность – качество интегральное, проявление которого зависит от многих факторов. Н.И. Волков выделяет следующие факторы, лимитирующие спортивную работоспособность:

- возможности энергетического обеспечения мышечной деятельности;
- функциональное состояние и развитие основных систем организма (мышечной, кардио-респираторной, нервной, эндокринной, пищеварительной, выделительной, иммунной и др.);
- техника выполнения физических нагрузок, характерных для данного вида спорта;
- тактика ведения спортивной борьбы;
- психологическая подготовка спортсмена.

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

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на

различных этапах и циклах подготовки;

- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 9 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет							
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела	С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела			С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ			С	В	ОВ	В	В	С
МПК			С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические			С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	В	ОВ		В				

Абсолютная сила		ОВ	В					ОВ	
Максимальная сила			С	В	В	В			
Общая силовая выносливость	С	В	В	В	С	С			
Специальная силовая выносливость			С	В	В	В		С	
Скоростно-силовые способности		С	В	ОВ	С				
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

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.

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

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек — 12-14 лет, продолжительность этапа — 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет. У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14—15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13 -14 лет.

Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста- в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются На протяжение всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности.

Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма

энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы»..

Система соревнований

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Детские спортивные школы и их учредители, региональные спортивные комитеты и федерации плавания должны организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания - первенство ДЮСШ, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Теоретическая подготовка

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

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

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

В таблицах приведены учебные планы теоретической подготовки для различный этапов многолетней подготовки.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в пред пубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки занижения своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмыслиения взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

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

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

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

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

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

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и само регуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

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

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается.

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

Педагогические средства

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

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

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

К их числу относятся:

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

Медико-биологические средства

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

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

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

4. Список использованной и рекомендуемой детям литературы

Список использованной литературы	1.Булгакова И.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000. 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999. 3.Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003. 4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпресс, 2001.-80 с. 4.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 5.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981. 6.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980. 7.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993. 8.Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002. 9.Золотое В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990. 10.Зенов Б.Д., Кошкин ИМ., Вайцеховский СМ. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 11.Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983. 12.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС,1983. 13.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995. 14.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998. 15.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003. 16.Плавание. Примерные программы спортивной подготовки детско - юношеских спортивных школ, специализированных детскo - юношеских спортивных школ олимпийского резерва Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова 17.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ВСМ /
----------------------------------	---

	<p>Под общ.ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.</p> <p>18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров</p> <p>Детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.</p> <p>19. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. -Киев: Олимпийская литература, 2000.</p> <p>20. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001.</p> <p>21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.</p> <p>22. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско- юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). -М.: Советский спорт, 1987.</p> <p>23. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).</p> <p>24. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. -М, 1993</p>
Список рекомендуемой детям литературы	Журнал «ПЛАВАНИЕ» Главный редактор журнала Дмитрий Волков. Учебник. Плавание. 100 лучших упражнений для плавания, Олимпийский вестник (итар-тасс).