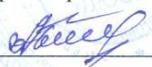




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

Согласовано на тренерском
Совете отделения плавания
МАОУ ДОД «ДЮСШ»
Протокол № 10

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МАОУ ДОД «ДЮСШ»

А. П. Бакурский

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта плавание (приказ Минспорта России от 3 апреля 2013 № 164)*

Срок реализации программы - 8 лет

Возраст детей – с 7 до 15 лет

Авторы программы:
Тренерский совет отделения плавания

г.Энгельс

2015 г.

Пояснительная записка

Направленность предпрофессиональной образовательной программы по плаванию для МАОУ ДОД «ДЮСШ» Энгельсского муниципального округа Саратовской области является:

1. по содержанию – физкультурно-спортивной;
2. по функциональному назначению – учебно-познавательной;
3. по форме организации – групповой;
4. по времени реализации – длительной подготовки.

Данная предпрофессиональная образовательная программа по плаванию разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приказ Министерства спорта РФ от 03.04.2013г. №164), примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (город Москва, 2004г.), и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Впервые в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается общефизической подготовки спортсменов. Нормативы технической подготовки разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы.

Отметим и то, что Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание и примерная программа, допущенная Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, рассчитана на занятия с группами начальной подготовки первого года после проведения спортивного отбора. А в условиях работы школы проводится набор в группы начальной подготовки, что влечет за собой массу отклонений от примерной программы. И поэтому не все средства, методы, игровые упражнения в воде, предложенные в примерной программе, целесообразно использовать в условиях работы спортивной школы. Данная программа по спортивной подготовке по виду спорта плавание разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и

методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цели программы:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям плаванием.
2. Профессиональное самоопределение.
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят: нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения и план физкультурных и спортивных мероприятий.

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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 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:

- укрепление здоровья, 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;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. 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.

Основные задачи подготовки:

- 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; больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам ДЮСШ выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

Нормативная часть

Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 17 лет.

Многолетняя подготовка детей в детско-юношеской спортивной школе разделяется на следующие этапы спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации)
3. этап совершенствования спортивного мастерства

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
-----------------------------	------------------------------------

Этап начальной подготовки	3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений

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

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка(%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка(%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка(%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20
Техническая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	—	—	5-7	5-7	5-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

Планируемые показатели соревновательной деятельности

	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования

Виды соревнований	подготовки		специализации)		спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	—	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	—	—	2-3	3-4	5-6

Режимы тренировочной работы требования к количественному и качественному составу групп

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

В программе приведены рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы. Указан минимальный возраст для зачисления на этапах начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	12	4-7

Максимальная наполняемость групп 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 30-40мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:
- на этапе начальной подготовки свыше года и на тренировочном этапе до двух лет (этап спортивной специализации) больше 3-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4 ч, при двухразовых тренировках в день - 3ч.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа свыше двух лет 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.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку на каждом этапе

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. Продолжительность этапа - 1-3 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является

основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9 - летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов. Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. На тренировочном этапе подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови

и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Возраст начала этапа для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа – без ограничений. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства. 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 протяжении 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». Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет. Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей.

Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

Минимальные требования к материально-техническому обеспечению тренировочного процесса

Для занятий на суше и в воде необходимо следующее оборудование, инвентарь и экипировка в количестве, достаточном для индивидуального использования каждым спортсменом:

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Гимнастические маты
4. Скакалки
5. Мячи набивные различной массы
6. Гантели различной массы
7. Резиновые жгуты
8. Трубки дыхательные
9. Ласты
10. Доски для плавания
11. Поплавки-вставки для ног
12. Свисток
13. Секундомер

14. Термометр для воды

Структура планирования годового цикла. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований 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.

Макроциклы в структуре годового цикла. Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше (в зале «сухого плавания»). На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно

соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2. выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а

также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом.

Типы и задачи мезоциклов в структуре годового цикла. Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия. В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для всех возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще-подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Методическая часть

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах,
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере,
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- инструкторская и судейская практика.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Процесс организации и проведения занятий по плаванию связан с определенными мероприятиями: проверка и подготовка места занятий; обеспечение требований безопасности занимающихся; подготовка обучаемых к занятиям плаванием; подготовка преподавателя к проведению занятий.

Проверка и подготовка места для занятий заключается в том, что перед началом занятия преподаватель обязан осмотреть ванну бассейна и проверить наличие оборудования и инвентаря, нужного для занятий.

Для обеспечения требований безопасности необходимо соблюдать следующие правила:

- допускать к занятию только с разрешением врача;
- проводить поименную проверку занимающихся до и после каждого занятия;
- первые попытки плавать на глубине разрешать под контролем и не более, чем двум занимающимся одновременно;
- на занятиях плаванием необходимо соблюдать строжайшую дисциплину;
- ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполнять поочередно под контролем тренера-преподавателя;
- вход в воду и выход из воды разрешать только с разрешения (команды) преподавателя;
- ни на минуту не оставлять занимающихся в воде без контроля тренера-преподавателя;
- следить, чтобы занятие в воде начиналось не ранее, чем через 2 ч после еды.

Организовывать занятия по плаванию необходимо в соответствии с учетом частных закономерностей педагогического процесса, в зависимости от различных периодов жизни человека, теоретических и методических положений занятий физическими упражнениями.

Сущность планирования в физической культуре в наиболее общем представлении заключается в обосновании, разработке и документальном

оформлении содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями. Планирование — это сложный и трудоемкий процесс, требующий высокого уровня знаний, определенных навыков в проведении плановых расчетов и их соответствующего документального оформления.

Первым шагом к планированию является исходная информация: возраст, уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, особенности условий проведения занятий, состояние материально-технической базы и инвентаря, данные о сроках занятий и предполагаемых результатах и др.

Основными документами для планирования работы по плаванию являются:

- учебный план;
- учебная программа;
- план-график;
- конспект занятия.

На основании двух первых документов тренер-преподаватель составляет план-график и конспект занятия с учетом конкретных условий, возраста, физической, функциональной и плавательной подготовленности и контингента обучающихся. Основными видами планирования являются: перспективное, текущее и оперативное.

В занятиях плаванием существует две формы построения занятий: урочная и неурочная. Несмотря на значительные различия, обе они имеют существенные общие элементы в задачах и содержании, средствах и методах, во влиянии на занимающихся и др.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются:

всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере,
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований,
- инструкторская и судейская практика.