

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Виктория» муниципального
образования город-курорт Анапа
имени заслуженного работника физической культуры
и спорта Кубани, отличника народного просвещения
Станислава Петровича Фролова**

Методическая разработка
«Спортивное плавание»
учебно-тренировочной группы
2-го года обучения
(направление: спортивное)

**Автор: Толмачев А.В.,
тренер-преподаватель по плаванию**

г. Анапа – 2023г.

Рецензия
на методическую разработку ««Спортивное плавание» учебно-тренировочной группы 2-го года обучения»

Тема методической разработки является актуальной, значимой и направлена на укрепление здоровья детей и подростков. Опыт спортивной практики показывает, что в тренировке спортсменов рост и развитие связан с нахождением новых эффективных методических путей. Цель составления методической разработки: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; профессиональное самоопределение; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков. Задачи: 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; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Работа, представленная для рецензирования, является законченным самостоятельным исследованием, выполнена на достаточном теоретическом и методологическом уровне, обладает инновационным характером, заслуживающей положительной оценки.

Автор утверждает и доказывает, что одним из обязательных условий организации при построении физической и технической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности юных пловцов и характер их взаимосвязи со спортивной деятельностью, особенно на этапе начального обучения. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

В методической разработке автор раскрывает характерные черты данного этапа многолетней подготовки юных спортсменов как части единого непрерывного процесса.

Структура методической разработки соответствует требованиям написания данных разработок и состоит из: введения, аналитической части, практической части, заключения, списка используемой литературы и приложения.

Методические разработки по данной теме полезны тренерам-преподавателям и инструкторам по плаванию. Их использование в работе позволит повысить уровень знаний, умений и навыков у юных спортсменов.

Рецензент – Заведующий кафедрой теории водных видов спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент


А.В. Аришин

Верно!
Зав. кафедрой
Бажу У.Г. Мухоморова



Подпись /подписи заверяю
Начальник отдела кадров
Ирина Викторовна

Пояснительная записка

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Эти проблемы неоднократно обсуждались общественностью, специалистами различных сфер деятельности, средствами массовой информации. В связи с этим, не оспаривая комплексность и вариативность решения данной проблематики, приоритеты должны быть за средствами физической культуры и спорта.

Занятия плаванием сочетают возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в учебно-тренировочных группах второго года обучения, которые организуются в общеобразовательных школах. Реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

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

Разработка является непосредственным руководством по подготовке спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации в конкретный период – второй год занятий в учебно-тренировочных группах.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты данного этапа многолетней подготовки юных спортсменов как части единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определена с учетом возрастных особенностей развития физических качеств. Представлен учебно-тематический план на второй год занятий в учебно-тренировочных группах. Рекомендованы основные тренировочные средства и методы.

Программа по плаванию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом и рецензирована А.В. Аришиным. Несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов. Адаптирована под реальные условия муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Виктория» муниципального образования имени заслуженного работника физической культуры и спорта Кубани, отличника народного просвещения С.П. Фролова города Анапы.

Актуальность

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физической культуры, среди них

такой вид спорта как плавание. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно - оздоровительной работы с детьми.

Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных спортивных соревнованиях.

Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноразностность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Цели и задачи

Учитывая данные положения, программа преследует следующие **цели**:

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

Задачи деятельности спортивной секции различаются в зависимости от этапа подготовки. Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, 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 занимающимися 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;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Нормативные основы

Перевод и зачисление в учебно-тренировочную группу второго года обучения осуществляется с учетом уровня владения навыками спортивного плавания, возрастных и морфологических характеристик, а также состояния здоровья ребенка.

Основными критериями оценки занимающихся на данном этапе спортивной 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; девушки имеющие 1 юношеский (юн.) разряд, юноши – 2 юн. разряд.

Минимальный состав группы - 10 воспитанников, максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не более 15 воспитанников.

Программа предусматривает шесть занятий в неделю по 140 минут, в зависимости от подготовленности занимающихся продолжительность занятия может быть сокращена и составлять 100-120 мин.

Формы организации занятий и методы работы

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивной секции являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, 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.

В качестве основных методов работы со спортсменами используются: практический метод (выполнение практических заданий), словестный (объяснение, беседа, описание, рассказ, вопросы, ответы), наглядный (демонстрация упражнений, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров), игровой.

Ожидаемые результаты

По окончании занятий в учебно-тренировочной группе второго года обучения дети должны на высоком уровне владеть четырьмя стилями плавания: кролем на груди, на

спине, баттерфляем и брассом; уметь выполнять стартовый прыжок с тумбы и из воды (на спине), повороты «маятником» на груди и на спине. Девушки должны выполнить 3 взрослый разряд, юноши – 1 юн. разряд.

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии или соревновании.

Критерии оценки эффективности данной программы

№ п/п	Показатель	Минимальный уровень		Базовый уровень		Высокий уровень	
		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>							
1	Прыжок в длину с места; см	140	160	150	165	155	170
2	Подтягивание на перекладине (мальчики), Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки), раз	8	3	10	4	12	6
3	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,5	5	5,5	6	6,5
4	Челночный бег 3x10 м; с	10	9,5	9,6	9,1	9,2	8,7
5	Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+
6	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	55	58	50	50	42	45
<i>Технико-тактическая подготовка</i>							
7	Длина скольжения; м	8	7	9	8	10	9
8	Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+
<i>Спортивные результаты</i>							
9	200 м комплексное плавание	3.42,0	3.20,0	3.35,0	3.08,0	3.20,0	2.55,0
10	800 м кролем на груди	15.20,0	14.30,0	14.50,0	13.50,0	13.50,0	13.00,0

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТ-1,2,3 до трех лет	УТ-4,5 свыше трех лет	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-25	15-20	12-16	12-16	7	4
1	Общая физическая подготовка	160	232	268	266	187	137
2	Специальная физическая подготовка	62	112	162	249	416	593
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	12	60	84	100
4	Техническая подготовка	58	74	100	149	187	224
5	Тактическая подготовка	9	14	20	26	30	34
6	Теоретическая подготовка	10	14	18	24	30	34
7	Психологическая подготовка	9	12	18	24	30	34
8	Контрольные мероприятия (испытания и контроль)	2	2	4	6	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	6	8	20	24
10	Судейская практика	-	-	6	8	20	24
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	10	12
12	Восстановительные мероприятия	-	2	6	8	20	24
	Общее количество часов в год	312	468	624	832	1040	1248

Содержание деятельности

Основное содержание спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах составляет совершенствование техники всех способов плавания, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, формирование интереса к целенаправленной, многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.

Общая физическая подготовка на суше

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег с крестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до одного км. для девочек и двух км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 45 мин.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1 и 2 кг.), передача мяча друг другу, в кругу парам; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
3. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на

ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

4. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
6. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
7. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 30 мин.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовленных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде – до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многообразный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 1500 м – прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки по технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря соревнований своей группы.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах (тренажер "Хюттеля-Мартенса" - предназначен для комплексных упражнений на суше для пловцов), в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

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

Воспитательная работа

Одной из основных задач является обеспечение необходимых условий для личностного развития. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки. На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма; воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия. Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому я должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Я должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Требования к занимающимся должны быть едиными и передаваться от старших к младшим в виде традиций. 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 ещё один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Воспитательная работа должна проводиться целенаправленно, систематически по плану, утвержденному на тренерском совете. Составляя план воспитательной работы с группой, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

В детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, поэтому тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявление 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.

Активность учащихся особенно проявляется в их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает превратить нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические требования в требования коллектива. Интеграция задач учебно-тренировочной деятельности и учебно-урочной деятельности общеобразовательного учреждения, дадут значительный эффект делу воспитания ребенка. Тренера-преподавателя должны интересовать не только спортивные достижения учащегося, но и его успехи в учебе. На конкретных примерах необходимо убеждать учащихся в том, что успехи в спорте связаны с хорошей учебой и трудолюбием. Необходимо развивать у учащихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера или всего коллектива. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценки. Поощрение и наказание должны быть справедливыми.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в

коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим. Для решения задач по сплочению коллектива целесообразно проводить коллективные походы в кино, отмечать дни рождения с группой, проводить спортивные праздники, совместно участвовать в субботниках. В бассейне на видном месте следует разместить стенд, который будет регулярно обновляться. Необходимо вывешивать информацию с результатами соревнований, поздравлениями чемпионов и учащихся, выполнивших очередной спортивный разряд, стенгазету с фоторепортажем о соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, поездках в спортивно-оздоровительный лагерь.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать спортсмена, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. 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-преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов. Активная и творческая совместная деятельность тренеров-преподавателей, учителей и родителей является залогом дальнейшего совершенствования всего процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов и воспитания гармонично развитых граждан.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательным учреждением;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной школы;
- постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы (альбомы с фотографиями достижения команды, отдельных учащихся);
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Работая с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом и привитие установки на тренировочную деятельность.

Методы психологической подготовки схожи с методами воспитательной работы – это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочных занятий. Поэтому в подготовительной части занятия рекомендуется проведение упражнений для развития внимания и сенсомоторики; в основной части – упражнения для совершенствования различных психических функций и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю: в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Распределение средств и методов психологической подготовки на учебно-тренировочном занятии зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач тренировки.

В учебно-тренировочных группах можно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Широко известен целый ряд приемов методов регулирования состоянием спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечение», «переключение». Известно, что борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии, чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выступлению на соревнованиях. Поэтому перед стартом необходимо отвлечься и заняться делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Особое место в приведении спортсмена в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт, должно быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжения.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям предполагает:

- получение сведений об условиях предстоящих соревнований и основных конкурентах;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях;
- стимуляцию личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью;
- воспитание уверенности в решении поставленных задач.

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

Восстановительные средства и мероприятия

Учебно-тренировочный режим подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между тренировками. Один день отдыха между тренировками гарантирует полное восстановление сил юных спортсменов. Однако во время учебно-тренировочного процесса с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть тренировки в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения. Кроме того, важным средством восстановления организма при тренировках является правильное питание и витаминизация. Рацион питания должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора.

При планировании восстановительных мероприятий рекомендуется применять факторы местного воздействия (массаж, электростимуляцию и т.д.) и факторы общего воздействия (ванны, гидромассаж, сауна и т.д.).

При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику данного вида спорта, индивидуальные особенности спортсмена, пол, возраст, функциональное состояние.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы плавательный бассейн должен быть оборудован натяжными дорожками, ориентировочными флажками, пенопластовыми досками, калабашками, маленькими лопатками, ластами. Для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше необходим зал сухого плавания. Кроме этого, для обеспечения глубокого понимания структуры движений и высокой эффективности овладения двигательными навыками необходимы наглядные пособия и мультимедийные системы.

Работа с родителями

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является сотрудничество преподавателя-ребенка-родителя. Родители контролируют такие важные аспекты как режим сна, отдыха и питания. Посещают родительские собрания с тренером-преподавателем. Участвуют в соревнованиях (в роли зрителей - поддерживают морально своих детей). На новогодних и летних мероприятиях, участвуют в состязаниях вместе со своими детьми. Организуют праздники для всей спортивной группы.

Литература

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию – М., 1999.
3. Фирсов З. П. Плавание для всех – М., 2001.
4. Белиц-Гейман С. В. Плавание - М., 2000.
5. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.
7. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
8. Кашкин Д.А., Попов О.Н., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008. — 216 с.
9. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 2000.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования
по физической, технической и спортивной подготовке по плаванию
2022-2023 учебный год**

Этапы спортивной подготовки		Количество учащихся в группе	Нагрузка часов в неделю	Возраст учащихся мин/макс.		Минимальные разрядные требования по спортивной подготовке на начало учебного года
				Девочки лет	Мальчики лет	
Девочки, мальчики						
НП	1 г.об.	15	6	7-8	7-9	Выполнить нормативные требования по ОФП-Б/Р
НП	2 г.об.	15	9	8-9	8-10	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-Б/Р
УТ	1 г.об.	12	12	9-11	9-12	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-3 юношеский разряд
УТ	2 г.об.	12	12	11-12	11-13	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-2 юношеский разряд
УТ	3 г.об.	12	12	12-13	12-14	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-1 юношеский разряд
УТ	4 г.об.	12	16	13-14	13-15	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-3 спортивный разряд
УТ	5 г.об.	12	16	14-15	14-16	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-2-1 спортивный разряд
СС	1 г.об	7	20	12 и старше	12 и старше	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-Достижение спортивных результатов-КМС
СС	Свыше года	7	20	13 и старше	13 и старше	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-Достижение спортивных результатов - КМС
ВСМ	Весь период	4	24	14 и старше	14 и старше	Выполнить нормативные требования по ОФП,СФП-Достижение спортивных результатов - МС