

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по плаванию разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ<sup>1</sup>, и Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ<sup>2</sup>.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных (УТ) группах, группах спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ), которые организуются в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Кроме того, программа может быть использована для работы с пловцами в спортивных клубах, училищах олимпийского резерва (УОР) и коллективах физической культуры.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ, закона «Об образовании», закона «Об общественных организациях».

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

---

<sup>1</sup> Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

<sup>2</sup> 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).

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры (п. 5 ст. 8 № 80-ФЗ).

Создание и функционирование спортивных школ в виде учреждений дополнительного образования регламентируется в соответствии с ФЗ № 3266-1 от 17.07.92 г. «Об образовании».

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

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных воспитательных средств и мероприятий.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию [1977 г., 1983 г., 1993 г.] и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| <b>Объяснительная записка</b> .....  | <b>3</b>   |
| <b>Нормативная часть</b> .....   | <b>5</b>   |
| 1. Цель и задачи деятельности спортивных школ .....                                | 5          |
| 2. Режим работы .....  | 8          |
| 3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения .....             | 10         |
| <b>Методическая часть</b> .....  | <b>18</b>  |
| 4. Организационно-методические указания .....                                      | 18         |
| 4.1. Организация учебно-тренировочного процесса .....                              | 18         |
| 4.2. Основы многолетней тренировки спортсменов .....                               | 19         |
| 5. Учебные планы .....   | 33         |
| 6. Планирование подготовки .....   | 35         |
| 6.1. Основы планирования годовичных циклов .....                                   | 35         |
| 6.2. Планирование годовичного цикла в спортивно-оздоровительных группах .....      | 41         |
| 6.3. Планирование годовичного цикла в группах начальной подготовки .....           | 46         |
| 6.4. Планирование годовичного цикла в учебно-тренировочных группах .....           | 58         |
| 6.5. Планирование годовичного цикла в группах спортивного совершенствования .....  | 68         |
| 6.6. Планирование годовичного цикла в группах высшего спортивного мастерства ..... | 85         |
| 7. Программный материал для практических занятий .....                             | 87         |
| 7.1. Средства обучения плаванию .....  | 87         |
| 7.2. Совершенствование техники плавания .....                                      | 115        |
| 7.3. Общая физическая подготовка на суше .....                                     | 124        |
| 7.4. Средства и методы развития выносливости .....                                 | 127        |
| 7.5. Развитие силы .....   | 143        |
| 7.6. Средства и методы развития скоростных способностей .....                      | 157        |
| 7.7. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей ...        | 159        |
| 8. Педагогический и врачебный контроль .....                                       | 163        |
| 8.1. Педагогический контроль .....   | 163        |
| 8.2. Врачебный контроль .....  | 167        |
| 9. Теоретическая подготовка .....  | 168        |
| 10. Воспитательная работа и психологическая подготовка .....                       | 176        |
| 10.1. Воспитательная работа .....  | 176        |
| 10.2. Психологическая подготовка .....   | 179        |
| 11. Восстановительные средства и мероприятия .....                                 | 182        |
| 11.1. Педагогические средства .....  | 182        |
| 11.2. Психологические средства .....   | 183        |
| 11.3. Медико-биологические средства .....  | 183        |
| 12. Инструкторская и судейская практика .....                                      | 184        |
| 13. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне .....                          | 185        |
| <b>Рекомендуемая литература</b> .....  | <b>187</b> |
| <b>Приложения</b> .....  | <b>189</b> |