

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 школ¹, и Типовым планом-проспектом учебной программы для спортивных школ².

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;

¹ Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. — М., 1995.

² 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 восстановительных 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

Объяснительная записка	3
Нормативная часть	5
1. Цель и задачи деятельности спортивных школ	5
2. Режим работы	8
3. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения	10
Методическая часть	18
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
Рекомендуемая литература	187
Приложения	189