

Учебный план для групп начальной подготовки

Программный материал этапа состоит из теоретической и практической подготовки, рассчитан на 6 учебных часов в неделю и представлен в учебном плане (таблица 8).

Периодизация учебного процесса на этапе начальной подготовки носит условный характер, с незначительной волнообразной динамикой тренировочных нагрузок, периоды подготовки не выделяются. Большие нагрузки рекомендуется планировать на каникулярный период. Программа контрольных соревнований должна отражать текущий учебный материал без целенаправленной подготовки к ним.

Таблица 8 – Примерный учебный план для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки	
	1-го года обучения	2–3-го года обучения
<u>I. Теоретическая подготовка</u>		
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1
Состояние и развитие плавания в Республике Беларусь		1
Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов	1	2
Идеи олимпизма и олимпийское движение в Республике Беларусь		1
Итого часов:	3	6
<u>II. Практическая подготовка</u>		
Общая физическая подготовка на суше	128	120
Общая плавательная подготовка	173	170
Контрольные занятия	8	16
Итого часов:	309	306
Всего часов:	312	312

Примерные планы годичного цикла подготовки групп начальной подготовки 1-го и 2–3-го годов обучения представлены в таблицах 9 и 10. Основной формой организации учебно-тренировочного процесса с юными спортсменами является урочная форма занятий с четко выраженными частями. Организация процесса обучения осуществляется в групповой форме.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс строится преимущественно таким образом, чтобы создать и сохранить после занятий положительный эмоциональный фон, не вызывать у занимающихся выраженного утомления после выполнения программы занятий. Тренировочный процесс строится на основе использования игровых форм ведения занятий и насыщенности тренировочных программ разнообразными упражнениями из различных видов спорта. Рекомендуется активно использовать оценку действий каждого ребенка, метод поощрения, использование наглядного метода объяснения и образного показа, которые помогут воздействовать на конкретно образное мышление занимающихся и поддержат устойчивость внимания.