

СТРУКТУРА И ПОЯСНЕНИЕ ГРУПП СПОРТИВНОГО КЛУБА ГАРАНТ



ГАРАНТ

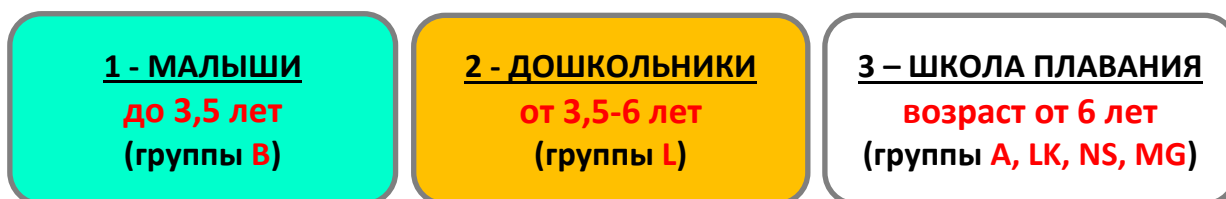
СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ СТРУКТУРА	3
1. ПЛАВАНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ (В).....	5
1.1. Дети до 1 года (Груднички)	5
1.2. Занятия для детей от 1 года до 2 лет.....	6
1.3. Занятия для детей с 2-х лет до 3,5 лет.....	6
2. ДОШКОЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ (L)	7
2.1. Занятия для детей от 3,5 до 5 лет	7
2.2. Занятия для детей от 5 до 6 лет	7
3. ШКОЛА ПЛАВАНИЯ (А, LK, NS, MG).....	8
3.1. Уровень НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (А)	9
3.2. Уровень LASTE KARIKAS (LK)	10
3.2.1. Спортивно-развивающие группы уровня LK.....	10
3.2.2. Спортивно-подготовительные группы LK 2, LK 3.....	10
3.2.3. Детская спортивная группа LK 1	11
3.3. Уровень NOORTESARI (NS).....	11
3.3.1. Спортивно-развивающие группы уровня NS.....	11
3.3.2. Спортивные группы NS2 и NS1.....	11
3.4. Уровень СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (MG).....	12
3.4.1. Спортивно-развивающие группы уровня MG	12
3.4.2. Спортивны группы MG 1	12

ОБЩАЯ СТРУКТУРА

Плавание является самым полезным и безопасным видом спорта, где практически исключены повреждения и травмы. Обучение плаванию в раннем возрасте служит прекрасным профилактическим средством против сколиоза, нарушений осанки, мышечной дистонии, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Плавание формирует правильную осанку, укрепляет мышцы, увеличивает общую выносливость организма. Оно дает отличные результаты, если заниматься им круглогодично.

Общую структуру преподавания Спортивного клуба Гарант можно разбить на 3 возрастных этапа:



Группы с аббр. **В** (от эст. *Beebid*).

Группы с аббр. **L** (от эст. *Lapsed*).

Группы с аббр. **A** (от эст. *Algõpetus – Начальное обучение*).

Группы с аббр. **LK** (от эст. *Laste Karikas (по названию основных соревнований для данного возраста)*).

Группы с аббр. **NS** (от эст. *Noortesari (по названию основных соревнований для данного возраста)*).

Группы с аббр. **MG** (от эст. *Meistrite Grupp*).

В свою очередь группы для ребят школьного возраста (группы с аббр. **A, LK, NS, MG**) могут, по своим характеристикам, разбиваться на 4 типа:

- Группы начального обучения (A);
- Спортивно-подготовительные группы (LK, NS);
- Спортивно-развивающие группы (LK, NS, MG);
- Спортивные группы (LK, NS, MG)

Структура групп Спортивного Клуба Гарант в графическом изображении (сезон 2019-2020):

- Данная таблица носит информативный характер и указанные возраста являются ориентировочными.
- У каждого из отделений могут присутствовать свои небольшие видо-изменения данной таблицы (нуммерация групп, возраста итд...).

ГРУППЫ	ДЕТСКИЙ ПОДГОТОВ. УРОВЕНЬ					ШКОЛА ПЛАВАНИЯ									
	МАЛЫШИ		ДОШКОЛЬНИКИ			Начальное обучение - А		Возрастная категория ЛК			Возрастная категория NS				Молодёжный, юниорский и взрослый уровни
	Возраст: до 3,5 лет - В		Возраст: 3,5-6 лет - L			2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	
Мальчики (год рожд.)	До	От	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004 и старше.....
Девочки (год рожд.)	2ух лет	2-3,5 лет	2016	2015	2014		2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005 и старше.....
Начальное обучение	Группы: В 1, В 2		Группы: ... L 2, L 1			Группы: ... А 4, А 3, А 2, А 1									
Спортивно-развивающие						Группа: ЛК 4-5-6			Группа: NS 4-5-6				Группа: MG 2		
Спортивно-подготовительные						Группа: ЛК 3					Группа: NS 3				
Спортивные группы						Группа: ЛК 2					Группа: ЛК 1	Группа: NS 2	Группа: NS 1	Группа: MG 1	

Далее вы найдете более подробное описание каждого возраста, а также пояснения и принцип набора в каждую группу.

1. ПЛАВАНИЕ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ (В)

Группы с аббр. **В** (от эст. *Beebid*)

Возраст **до 3,5 лет**.

Под данным уровнем подразумеваются дети от грудничкового возраста до 3,5 лет и преподавание для данного возраста проходит в маленьких бассейнах где малыши себя чувствуют более комфортно, а температура воды составляет преимущественно 30-32 градуса. Данную категорию в свою очередь можно разделить на 3 возрастных подгруппы.

1.1. **Дети до 1 года (Груднички)**

Груднички практически не болеют, отлично спят и прекрасно кушают, как только начинают активно заниматься плаванием. Физические нагрузки нужны для ребенка каждый день, а для проблемного малыша в большинстве случаев просто обязательны. Это не только специальный массаж, снимающий дисплазию суставов, но и специальные упражнения в бассейне.

Грудничковое плавание в нашем клубе начинается с 3-ех месяцев. Из позитивных аспектов данных занятий можно отметить:

- Укрепляется опорно-двигательная система малыша;
- активизируются обменные процессы в организме;
- стабилизируется моторика кишечника;
- благотворительное воздействие на систему дыхания;
- адаптация к окружающей среде проходит быстрее;
- Улучшается крепкий сон ребёнка;

Противопоказания. Занятия в бассейне не рекомендуются если у ребёнка имеются следующие симптомы:

- Воспалительные процессы в острой форме с повышением температуры;
- заболевание кожных покровов, открытые ранки;
- появление гнойных процессов;
- сердечные заболевания;
- заболевания нервной системы с появлением судорог;

В большинстве случаев ранние занятия плаванием позволяют минимизировать проблемы со здоровьем у ребенка либо полностью избавиться от них. Единственное отличие грудничкового плавания от обычного в том, что навык самостоятельного плавания не является основной целью занятий.

Главное, что это эффективный способ закаливания, укрепления иммунитета и здоровья, исправления выявленных отклонений и стимулирование правильного развития.

Плавательные рефлексы у грудничков имеются, их нужно просто развивать. Чтобы навык закрепился на всю жизнь, регулярные занятия необходимы минимум до 3-х лет.

Наша цель – достижение лучших результатов с любовью, без перегрузки, насилия и страха.

1.2. Занятия для детей от 1 года до 2 лет

Занятия с таким возрастом отличаются большей интенсивностью, а также самостоятельностью. Дети учатся держаться на воде при помощи макаронин (*noodles*) и дощечек т.к к этому возрасту детишки способны самостоятельно держать равновесие. Также на этих занятиях уже возможно использовать дополнительный инвентарь: ласты и очки. В этом возрасте ребёнок свободно проплывет 2-5 метров под водой, пытается всплывать. Прыгает с бортика сидя и стоя.

1.3. Занятия для детей с 2-х лет до 3,5 лет

Занятия с таким возрастом отличаются (от предыдущих двух) более активным участием родителей непосредственно в выполнении упражнений, т.к. они являются для детей авторитетом и если мама или папа ныряют первыми, то ребенок сидящий на бортике, с удовольствием нырнёт за ними. Например: ныряет родитель, затем ребёнок, плывёт на дощечке родитель и ребенок. Совместные нырки в обнимку.

К этому возрасту при регулярных занятиях с рождения ребёнок свободно передвигается в 15-метровом бассейне как в ластах так и без них. Под водой и над водой. Ныряет на 1-1,5 метра вниз. Нырки для детей с рождения до 3,5 лет выполняются идентично под команду "ныряем", дуем, нырок. Со временем перестаём дуть и только словами предупреждаем о скором нырке. Если упражнение выполняется в динамике, а ребёнок занимается регулярно, то команду не говорим и не дуем. Ребёнок хорошо подготовлен и готов в любую минуту задержать дыхание. Нырять на занятии можно столько раз, сколько комфортно вашему ребёнку.

Наша цель – это довольные, яркие, влюбленные в воду клиенты.



2. ДОШКОЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ (L)

Группы с аббр. **L** (от эст. *Lapsed*)

Возраст **от 3,5 до 6 лет**.

С этого возраста (возраст 3-4 года) дети уже готовы заниматься и без родителей, наедине с инструктором и другими детьми в группе. Алгоритм привыкания к водной среде совсем другой. Как и у малышей занятия проводятся преимущественно в маленьком бассейне (с более тёплой водой нежели в большом бассейне). Данную категорию в свою очередь можно разделить на 2 возрастных подгруппы.

2.1. Занятия для детей от 3,5 до 5 лет

На данной стадии освоения с водой ребята уже готовы осуществлять более сложные координационные действия, а также способны лучше концентрировать свое внимание на выполняемых ими движениях и хорошо усваивают указания взрослых.

Именно в это время дети с большой охотой учатся плавать. Игровые элементы приобретают более значимый характер, в данном возрасте это помогает ребенку обрести определенную степень свободы в водном пространстве.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

2.2. Занятия для детей от 5 до 6 лет

Ребята в возрасте 5-6 лет уже значительно отличаются от ребят более младшего уровня дошкольного возраста. В данном возрасте ребята уже способны выполнять и воспринимать более сложные координационные, а также технические упражнения. Также ребята более восприимчивы к прохладной воде и поэтому занятия для данного возраста могут проводиться как в маленьком так и в большом бассейне.

Данный этап является идеальным этапом подготовки, перед тем как пойти уже в более серьезные группы начального обучения (группы с аббр. А) которые проводятся в 25м. бассейне.

3. ШКОЛА ПЛАВАНИЯ (А, LK, NS, MG)

Группы с аббр. **А, LK, NS, MG**

Возраст **от 6 лет и старше.**

Данный этап является основной составляющей спортивного клуба Гарант и охватывает около 75% всех занимающихся ребят в клубе, начиная с детей и заканчивая профессиональными спортсменами (участниками Олимпиады).

Здесь спортивное совершенствование начинается с групп начального обучения (группы с аббр. **А**), куда ребёнка уже можно отдавать с 6 лет. При этом не обязательно проходить все предыдущие курсы и группы, так как в группах начального обучения преподавание начинается с нуля. И все же ребёнок, который пришел в начальное обучение, пройдя предыдущие этапы обучения плаванию, имеет преимущество перед другими ребятами и может попасть в группу для более продвинутых детей.

После прохождения курса начального обучения дальнейший путь молодого спортсмена можно разделить на 3 направления (группы с аббр. **LK, NS, MG**):

- Спортивно-подготовительные группы;
- Спортивно-развивающие группы;
- Спортивные группы;

В графическом изображении вся структура групп выглядит следующим образом:

ГРУППЫ И УРОВНИ	ШКОЛА ПЛАВАНИЯ				
	Начальное обучение - А	Возрастная категория LK	Возрастная категория NS		Молодёжный, юниорский и взрослый уровни MG
ВОЗРАСТ:	6-10 лет	8-10 лет	10-14 лет		15 лет и старше
Начальное обучение	Группы: ... А 4, А 3, А 2, А 1				
Спортивно-развивающие		Группы: LK 4-5-6	Группы: NS 4-5-6		Группы: MG 2
Спортивно-подготовительные		Группы: LK 3 LK 2	Группы: NS 3		
Спортивные группы		Группы: LK 1	Группы: NS 2	Группы: NS 1	Группы: MG 1

3.1. Уровень НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (А)

Группы с аббр. **А** (от эст. *Algõpetus* – *Начальное обучение*)

Возраст **от 6 до 10 лет.**

В группы начального обучения набираются дети в возрасте 6* — 10 (*если ребёнок прошел предыдущие этапы обучения, то, по усмотрению тренера, в группы могут быть взяты и 5-летние ребята). Набор, как правило, проходит в конце августа- начале сентября.

Основополагающие принципы плавания усваиваются с использованием игровых методик. Тренировки на этом этапе подготовки будущих спортсменов проходят 3 раза в неделю.

К концу плавательного курса, который длится с сентября по июнь включительно, дети имеют возможность продемонстрировать приобретенные навыки и умения на внутриклубных аттестационных соревнованиях. Данные соревнования являются хорошим шансом для одаренных и целеустремленных ребят получить приглашение от тренеров спортивных групп продолжить свое совершенствование в группах более высокого уровня.

Навыки, которые должны получить дети к концу курса начального обучения:

Дети возраст 7-10 лет:

- проплавание 50м вольным стилем с правильной координацией движений;
- проплавание 50м на спине с правильной координацией движений;
- технически правильное выполнение стартового прыжка с тумбочки;

Дети возраст 5-6 лет:

- проплавание 25м вольным стилем с правильной координацией движений;
- проплавание 25м на спине с правильной координацией движений;

3.2. Уровень LASTE KARIKAS (LK)

Группы с аббр. **LK** (от эст. *Laste Karikas* (по названию основных соревнований для данного возраста)).

Возраст **от 8 до 11 лет.**

Пройдя курс начального обучения ребята, исходя из своих навыков распределяются в группы уровня **LK** которые преимущественно носят спортивно-подготовительный или спортивно-развивающий характер.

В этих группах дети продолжают совершенствовать свои навыки и технику уже в изученных способах плавания (кроль на груди и кроль на спине), а также изучают новые способы плавания (дельфин и брасс). На этом уровне некоторые дети могут начинать принимать участие в соревнованиях. Из плавательного инвентаря используется колобашка, доска и ласты. Количество тренировок может достигать до 5 раз в неделю, а также может добавиться общефизическая подготовка на суше (общее количество тренировок зависит от уровня группы).

3.2.1. Спортивно-развивающие группы уровня LK

К спортивно-развивающей подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена. В группах осуществляется спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятием плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

3.2.2. Спортивно-подготовительные группы LK 2, LK 3

В этих группах занимаются дети, прошедшие, так называемый, первичный отбор из групп начального обучения. Помимо субъективного определения тренерским составом возможности того или иного ребенка начать спортивную карьеру, будущий спортсмен должен выполнить еще и соответствующие проходные нормативы.

Тренировочный процесс в этих группах включает в себя как совершенствование техники в уже освоенных видах плавания (кроль, спина), так и изучение и совершенствование более сложных видов спортивного плавания (брасс, дельфин). Дополнительно к этому уделяется внимание развитию двигательных навыков и общефизической подготовке. Количество тренировок в неделю может достигать до 4 раз, включая работу в спортивном зале.

3.2.3. Детская спортивная группа LK 1

Тренировки в данной группе направлены на более высокую интенсивность работы в воде, связанную с началом серьезной соревновательной деятельности и продолжением развития основных спортивных навыков. Появляется шанс показать свои силы на молодежном Кубке Эстонии и некоторых других республиканских соревнованиях. Количество тренировок в неделю может достигать до 6 раз, включая работу в спортивном зале.

3.3. Уровень NOORTESARI (NS)

Группы с аббр. **NS** (от эст. *Noortesari* (по названию основных соревнований для данного возраста)).

Возраст **от 11 до 16 лет.**

В группы NS попадают ребята которые уже владеют всеми основными навыками плавания, а также освоили все 4 способа плавания. Ребята совершенствуют свое плавание через технические упражнения, развивают выносливость и скорость. Большинство молодых людей участвуют в соревнованиях клубного и республиканского уровня, лучшие спортсмены принимают участие в международных стартах. В тренировочный процесс добавляется использование специального плавательного инвентаря. Количество тренировок может достигать до 8 раз в неделю, также увеличивается количество часов на суше.

Данную категорию можно разбить на 2 типа групп: спортивно-развивающие и спортивные группы.

3.3.1. Спортивно-развивающие группы уровня NS

В данных группах продолжается работа направленная на совершенствование техники всех 4-ёх видов плавания, а также ведётся умеренная (по сравнению со спортивными группами) работа направленная на развитие и поддержание выносливости.

Как и на уровне LK, в группах спортивно-развивающего характера основными задачами остаются:

- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятием плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

3.3.2. Спортивные группы NS2 и NS1

Данная ступень является основным отбором, после которого остаются спортсмены с максимально адекватным и мотивированным восприятием себя в спорте. Одними из главных критериев являются:

- владение тактико-техническими навыками;
- психологическая и функциональная готовность к восприятию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

На данном этапе спортивного совершенствования появляется возможность участия на таких соревнованиях как, возрастные чемпионаты Эстонии, титульных международных соревнования, постоянными участниками которых является наш клуб, таких как: юношеское первенство Балтийских стран, общероссийские открытые соревнования «Веселый дельфин» и другие. Также появляется возможность участия в проектах под эгидой Олимпийского комитета. Количество тренировок может достигать 9 раз в неделю.

3.4. Уровень СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (MG)

Группы с аббр. **MS** (от эст. Meistrite Grupp).

Возраст **от 15 лет**.

В группы MG попадают ребята которые уже владеют всеми основными навыками плавания, а также освоили все 4 способа плавания. Ребята совершенствуют свое плавание через технические упражнения, развивают выносливость и скорость.

Данную категорию можно также разбить на 2 типа групп: спортивно-развивающие и спортивные группы.

3.4.1. Спортивно-развивающие группы уровня MG

В общих чертах, главным отличием от спортивно-развивающих групп NS, группы MG отличаются только возрастом ребят. Во всём остальном преследуются аналогичные цели. (см. пункт 3.3.1).

3.4.2. Спортивны группы MG 1

Группа MG1 является высшей ступенью спортивного мастерства. Группа формируется из ребят, успешно прошедших и освоивших все предыдущие этапы спортивной подготовки. А также прошедших отбор для попадания в эту группу. Цель спортсменов совершенствоваться всесторонне для достижения максимальных результатов в плавании. Количество тренировок может доходить до 9 тренировок в неделю.

В данных группах тренируются ребята, представляющие наш клуб на соревнованиях самого высокого международного уровня таких как: чемпионаты Европы, Мира и Олимпийские Игры.

Основные задачи:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.