

Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Рассмотрено:
на заседании педагогического совета
Протокол № 3
« 28 » марта 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СП им. Л.П. Моисеева»
В.В. Калачик
« 13 » апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
«Плавание»

срок реализации 1 год

Серов, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной направленности МАУ ДО «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева» г. Серова по плаванию составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ, с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». А также руководствуется следующими нормативными документами:

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.06.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минспорта РФ от 17.03.2015 г. №227 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации».

- Приказ Минспорта РФ от 26.12.2014 г. №1082 «О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию»

- Устав МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева» г. Серов.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Срок обучения – 1 год

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6-9 лет; Для приема на обучение по программе ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год на момент приема на обучение.

Условия реализации программы:

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы – 15 человек;

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8.00; окончание занятий: для детей до 7 лет – не позднее 19:30; для детей 7-9 лет – не позднее 20:00;

Продолжительность одного занятия: для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут; для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут;

Основные задачи обучения в спортивно-оздоровительных группах:

- формирование и развитие физических качеств обучающегося;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование физических качеств
- достижение физического совершенствования
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения СШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей:

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовкам.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержание практических материалов и методических рекомендаций по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный (СО).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-9 лет.

Основным критерием в формировании групп является уровень специальной физической подготовки (умение плавать).

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике по личному желанию.

Годовой учебно-тренировочный план на 38 недель Распределение часов по видам подготовки в группах СОГ (2 часа)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Общая физическая подготовка	36
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Техническая подготовка	14
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
6	Игры и развлечения в воде	3
Всего часов		76

Формы промежуточной аттестации:

1. Выполнение комплекса контрольных упражнений;
2. Тестирование;
3. Опрос или собеседование по теоретической части образовательной программы;

Годовой план-график распределения часов в группах СОГ (2 часа в неделю)

Содержание занятий	Месяцы учебного года										
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Итого	
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ											
ТБ и правила поведения в бассейне	1										1
Гигиена физических упражнений, влияние плавания на организм человека		1									1
Развитие спортивного плавания в России, оборудование и инвентарь						1					1
ИТОГ											3
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ											
Общая физическая подготовка на суше и в воде	2	2	3	4	4	5	6	5	5		36
Специальная физическая подготовка		1	1	3	2	2	2	4	3		18
Техническая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2		14
Тестирование	1								1		2
Игры и развлечения в воде		1			1		1				3
ВСЕГО	5	6	5	8	9	10	11	11	11		76

Программа рассчитана на 38 учебных недель теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в группе два раза в неделю по одному академическому часу (академический час – 45 минут).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем и зависят от темы занятия, особенностей материала, возрастных особенностей организма обучающихся.

Можно выделить основные формы занятий с обучающимися:

- групповые учебно-тренировочные занятия на суше;
- групповые учебно-тренировочные занятия в воде;
- теоретические аудиторные занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный
Общая физическая подготовка (%)	54
Специальная физическая подготовка (%)	26
Техническая подготовка(%)	13

Теоретическая подготовка и медицинское обследование	6
Контрольные испытания и соревнования	1

Планируемые результаты по окончании 1 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

1. Правила личной гигиены пловца;
2. Правила безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
3. Основы техники спортивными способами плавания, основы техники прикладного плавания; описывать технику кроля на груди, кроля на спине, выделять отличительные признаки
4. Основные термины, используемые в плавании;

Обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения на суше;
2. Выполнять погружение в воду с головой;
3. Выполнять дыхательные упражнения;
4. Выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
5. Выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
6. Выполнять учебные прыжки в воду «Солдатикам»;
7. Демонстрировать технику спортивными способами плавания, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки;
8. Играть в воде;
9. Соблюдать правила техники безопасности на воде;
10. Следовать устным инструкциям тренера-преподавателя;
11. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
12. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

2.1. Теоретические сведения:

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Тема 1 Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Обучающихся знакомят с правилами поведения на воде, в раздевальных помещениях, душевых комнатах. Также рассказывают о мерах предупреждения травматизма и несчастных случаях во время занятий.

Тема 2 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний, влияние плавания на организм человека

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне.

Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных учебно-тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца, уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека в процессе занятия плаванием. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, баня).

Тема 3 Развитие спортивного плавания в России

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены, чемпионы Олимпийских игр. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий, уход за инвентарем и оборудованием.

2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
2. Закаливание;
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

Упражнения на суше и в воде:

На суше используются следующие главные средства:

- для развития силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, тела, ног; прыжки, метания;
- для развития выносливости: ходьба, бег, пешие прогулки;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями, повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики (кувырки, стойки, перекаты), спортивные игры.

Упражнения для ОФП в воде: плавание различными методами с помощью движения только рук, с помощью движения только ног, с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, аква-поло.

2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, которые несут нагрузку при плавании избранным методом

2. Развитие специфических свойств: быстроты, гибкости, ловкости нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мышц, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мышц, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью.

Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и достижения больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином,

брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мышц, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Гибкость пловца в зависимости от специализации в способах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

В воде гибкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными стилями с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

2.3. Техническая подготовка

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность.

В основе общей технической подготовленности пловца лежат по координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.

2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Упражнения на суше:

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед вверх из И. п. «старт пловца».

Упражнения в воде:

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание с помощью одними руками. Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки, плавание с «подменой», «обгоном»; плавание на «сцепление».

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде».

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 25м способами кроль на груди, на спине. Плавание в умеренном темпе на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 10м до 25м.

Эстафетное плавание по 25м способом кроль на груди, на спине с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Форма аттестации:

Для оценки результативности дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входящая диагностика осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень знаний и умений детей, определить формы и методы работы с обучающимися. Формы оценки – собеседование.

Текущая диагностика осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы в конце первого и второго года обучения.

Итоговый контроль осуществляется по итогам освоения учебного материала. Форма оценки: сдача контрольных нормативов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях. Расписание занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Методические комплексы, состоящие из информационного материала, инструкционных и технологических карт, методических разработок и планов конспектов занятий, методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.
2. Материалы для контроля и определения результативности занятий.
3. Развивающие и диагностические процедуры: тесты, развивающие задания и игры.

3.1. Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

3.2 Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

3.3. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении занятий тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в спортсмены;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- спортивные мероприятия;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

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 еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

4. Рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

2. Интересный и разнообразный досуг;

3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

На ход восстановительных процессов после физических нагрузок влияет даже питание. Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;

2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, витамины);

3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Ускоряют восстановление после физических нагрузок:

1. Массаж;

2. Сауна;

3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.5. Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по плаванию, для реализации программы в учреждение арендует на безвозмездной основе: большую и среднюю ванны плавательного бассейна, зал общефизической подготовки, тренажерный зал;

Для реализации программы необходимы инвентарь и оборудование: доски плавательные, «калабашки» для ног, мячи игровые, секундомеры, спасатель (палка), лопатки плавательные, медицинские весы, скакалки, эспандеры резиновые, инвентарь для игр на воде.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Медицинский контроль

Зачисление в СШ на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивная организация в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет

ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

4.2. Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м	7.1	7,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	-
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	95 - 100	85 - 95
Специальная физическая подготовка		
Бросок наивного мяча 1 кг; м	4.0	3,8
Выкручивание прямых рук вперед/назад	+	+

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ п/п урока	Дата проведения	Основные задачи учебно- тренировочных занятий	Краткое содержание учебно- тренировочных занятий	Кол-во часов	Вид контроля
1-2		<ul style="list-style-type: none"> • Привитие интереса к занятиям физической культуры, выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием. • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Правила поведения. • Обучение задержке дыхания, освоение с водой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по технике безопасности на занятиях. • Обучение организованному входу в воду. • Различные виды погружений • Упражнения для освоения с водой. 	2	Текущий
3-5		<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Обучение задержке дыхания, освоение с водой. • Обучение элементарным движениям в воде (скольжение, лежание, работа ног с опорой и т.д.). • Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различные виды передвижений разными способами. • Упражнение на дыхание с погружением • Обучение работе ногами кроль с опорой. 	3	Текущий
5-6		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение задержке дыхания, освоению с водой, работе ног кролем на груди с опорой на бортик. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль 6х5м. • Упражнение ноги кроль с различным положением рук 6х5 м. • Упражнение для освоения с 	2	Текущий

			водой. • Подвижные игры.		
7-8		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение выдохам в воду, освоение с водой, работе ног кролем на груди, обучение самостоятельно лежать на груди и спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Согласованная работа ноги кроль на груди и дыхания с различным положением рук 8x5 м • Упражнение на освоение с водой. • Упражнения на дыхание и расслабление. 	2	Текущий
9-11		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование согласованной работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать смелость и решительность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Выполнение прикладных упражнений (ныряние, баланс, скольжение и т.д.). • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук 8x5 м. • Подвижные игры. 	3	Текущий
12-14		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученных способов. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом, смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением: • Упражнения на скольжение. • Обучение согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. • Упражнения кролем на спине с различным положением рук; с доской. 	3	Текущий

			<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры. 		
15-17		<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, согласованная работа рук и ног кролем на груди и на спине, самостоятельно лежать на груди и спине. • Обучение технике плавания способом баттерфляй • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением: • Совершенствование техники работы ног и рук кролем на груди и на спине 8x5 м. • Обучение работе ног способом баттерфляй 	3	Текущий
18-20		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование дыхательных упражнений. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Согласованная работа ног кролем на груди и на спине. • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук. 	3	Текущий
21-23		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов в воду, работы ног кролем на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для совершенствования Техники плавания кролем на груди и на спине 6x5 м. • Упражнения на технику плавания ранее изученными способами 4x5 м. • Подвижные игры 	3	Текущий
24-26		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с работой рук и ног ранее 	3	Текущий

		<p>на руках, по элементам и в полной координации.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Согласование дыхания с движениями ног и рук способом баттерфляй. <p>Совершенствование прыжков в воду с выходом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности. 	<p>изученными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для совершенствования техники плавания кроль на груди и на спине, баттерфляй. • Упражнения на координацию. • Подвижные игры. 		
27-30		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с работой рук и ног ранее изученными способами. • Упражнение для совершенствования техники плавания кроль на груди и на спине, баттерфляй. • Упражнения на координацию. • Подвижные игры. 	4	Текущий
31-34		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать умение делать выдох в воду. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с выполнением различных заданий • Работа рук способом кроль на груди, на спине, баттерфляй. • Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди с доской. • Подвижные игры. • Упражнения на восстановление. 	4	Текущий

35-36		<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений на координацию. • Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине. • Оценка техники выполнения плавательных упражнений • Подвижные игры. 	2	Промежуточный
37-38		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение работе ног способом брасс. • Обучение выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения технике работы ног способом брасс. • Упражнения для совершенствования плавания способом баттерфляй. • Упражнения для обучения выполнения простых поворотов способом кроль на груди • Подвижные игры. 	2	Текущий
39-41		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованной работе ног и дыхания способом брасс. • Выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Совершенствование техники прикладных способов плавания • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног. • Упражнения для совершенствования техники плавания ранее изученными способами • Упражнения для обучения плаванию кроль на груди в полной координации. 	3	Текущий
42-43		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования 	2	Текущий

		<p>дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<p>дыхания и работы ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног. • Упражнения для обучения плаванию кроль на спине в полной координации. 		
44-45		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног ранее изученными способами. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди при помощи движений рук и ног. • Упражнения на восстановление. 	2	Текущий
46-47		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на координацию 8x19 м. • Плавание кроль на груди и кроль на спине в полной координации 2x19. • Прикладные упражнения. 	3	Текущий
48-49		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди. 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения прикладных упражнений 4x19 м. • Совершенствование техники 	2	Текущий

		<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<p>плавания кролем на груди и на спине 6x19 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плавание кроль на груди в полной координации движений 2x19 м. • Упражнения на восстановление 		
50-51		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй и брасс 8x19 м. • Плавание кроль на спине в полной координации 2x19 м. • Упражнения на восстановление 	2	Текущий
52-54		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди и на спине • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения прикладных упражнений 4x19 м. • Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине 6x19 м. • Плавание кроль на груди в полной координации движений 2x19 м. • Упражнения на восстановление 	3	Текущий
55-56		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами • Способствовать повышению сопротивляемости организма 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования работы рук и ног ранее изученными способами. • Упражнения на координацию движений. 	2	Текущий

		<p>неблагоприятным воздействиям внешней среды.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание кроль на спине в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 		
57-58		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования работы рук и ног ранее изученными способами. • Упражнения на координацию движений. • Плавание кроль на спине в полной координации. 	2	Текущий
59-61		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания способом баттерфляй и брасс. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног способом баттерфляй 6x19 м. • Упражнения для совершенствования плавания способом брасс 6x19 м. • Плавание кроль на спине в полной координации. • Игры и развлечения в воде 	3	Текущий
62-63		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами с дыханием. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и координации 8x19 м. • Упражнения на координацию и скорость 6x19 м. • Плавание кроль на груди в полной координации движений. • Упражнения на восстановление. 	2	Текущий
64-65		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать упражнения на дыхание и координацию. • Развитие быстроты и координации 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног. • Упражнения на технику 	2	Текущий

		<p>движений, закаливание организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание дисциплинированности, целеустремленности. 	<p>плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Техника прикладных упражнений 		
66-67		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами. • Упражнения на координацию. • Выполнение простых поворотов способом кроль на груди. • Упражнения на восстановление. 	2	Текущий
68-70		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для совершенствования плавания баттерфляй • Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди и кроль на спине. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. 	3	Текущий
71-72		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать техники плавания ранее изученными способами. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания, рук и ног, ранее изученными способами. • Упражнения для совершенствования работы рук и дыхания. • Упражнения на баланс. 	2	Текущий

73-74		<ul style="list-style-type: none"> • Выявление перспективных детей для зачисления в спортивные группы. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание целеустремленности, волевых качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольное упражнение выкрут прямыми руками. • Контрольное упражнение наклон. • Контрольное плавание 50 м кроль на груди. • Контрольное плавание 50 м кроль на спине в полной координации. 	2	Итоговый
75-76		<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование всех стилей плавания. • Совершенствование выходов со старта на спине и на груди. • Сдача контрольных нормативов. • Воспитание волевых и коммуникативных качеств 	<ul style="list-style-type: none"> • Плавание в полной координации кролем, на спине и дельфином. • Выполнение выходов под водой после отталкивания от бортика и со старта. • Скольжения, прыжки, повороты, упражнение на дыхание 	2	Текущий

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. Олимпия Пресс, 2006.
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2010. -136с.
4. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
5. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
6. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
7. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
8. Закон Российской Федерации «Об Образовании»,- М.,2012 г. Плавание: учебная программа для Тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 2004г.
9. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», утвержденными приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939