

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»
(МБУ ДО «СШ №5»)

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: nordsport5@yandex.ru

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Принята на заседании
методического совета
от «28» апреля 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ № 5»

Д.Ю. Олинчук
от «28» апреля 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»

Разработчик: Алексеева Ольга Валерьевна,
инструктор-методист

г. Норильск, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»
(МБУ ДО «СШ №5»)**

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: nordsport5@yandex.ru

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Принята на заседании
методического совета
от «28» апреля 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ № 5»
Д.Ю. Олинчук
от «28» апреля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»**

Разработчик: Алексеева Ольга Валерьевна,
инструктор-методист

г. Норильск, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка	3-7
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Направленность программы	4
1.3. Актуальность программы	4
1.4. Педагогическая целесообразность программы	4
1.5. Отличительные особенности программы	5
1.6. Адресат программы	5
1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов	5
1.8. Формы и режим реализации программы	6
1.9. Цель и задачи программы.	6
1.10. Планируемые результаты	6
2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы	7-28
2.1. Учебный план. Содержание учебного плана.	8
2.2. Программный материал по предметным областям для практических и теоретических занятий	10
2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	22
2.4. Материально-техническое обеспечение.	25
2.5. Кадровое обеспечение.	25
2.6. Перечень информационного обеспечения.	26
Приложение	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ПЛАВАНИЕ» (далее – Программа) реализуется для детей, определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа и разработана на основании:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.1. Характеристика вида спорта

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Плавание – это циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание известно человеку с древнейших времён, оно возникло, как необходимое для человека умение выживать, а популярным видом спорта стало только в прошлом веке.

Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Существенными особенностями плавания, отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

нахождение тела в воде;

горизонтальное положение тела;

тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости;

при дыхании выдох продолжительнее вдоха.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании — подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Техника плавания - рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

В ходе развития плавания использовались следующие стили:

Кроль на груди (вольный стиль) – самый быстрый вид плавания. Из-за этого, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль, как самый быстрый стиль плавания.

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному.

Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед—вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги — удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень—стопу. Носки ног оттянуты и развернуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35–50°. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60–65°). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие-опускание), но имеет некоторые отличия. Пловец плывет на спине, а не на животе. Руками пловец гребет прямыми, а не согнутыми над водой.

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его не необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет примерно 25–40°.

Брасс — самый простой и медленный вид плаванья, (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняются с прерыванием), но позволяет экономно расходовать силы спортсмена. При плавании брассом спортсмен похож на лягушку. При движении он разводит руки сначала вперед, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперед, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Положение тела и общая характеристика способа. При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

Баттерфляй в переводе с английского языка обозначает “бабочка”. И действительно, руки пловца порхают над водой словно крылья. И ещё спортсмен, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом стиле совершает волнообразные движения, поэтому баттерфляй, пожалуй, самый красивый вид плаванья.

Стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает корпус пловца над водой, а ноги совершают одновременное волнообразное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.

Благотворное влияние воды на организм человека определяется ее физическими, химическими и биологическими свойствами, которые успешно используются для достижения определенных целей в практике физического воспитания и спорта. Плавание наиболее успешно исправляет нарушения осанки и деформацию позвоночника человека. В частности, лечебное плавание при сколиозе направлено на воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, увеличение силы, повышение тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, приобретение навыков плавания, коррекцию плоскостопия, закаливание организма. Действенным средством при всех степенях нарушения осанки является плавание брассом, баттерфляем, а также асимметрическое плавание с нагрузкой на отстающие в своем развитии мышечные группы. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

1.2. Направленность программы

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «ПЛАВАНИЕ» - физкультурно-спортивная. Данная программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, на приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни.

1.3. Актуальность программы

Подготовка настоящей Программы вызвана переходом муниципальных учреждений на реализацию нового вида образовательных программ, необходимостью создания определённой методической основы для обучения, воспитания физически здоровой и нравственно полноценной личности, развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут быть зачислены в спортивные группы на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки – далее ДОП СП.

Данная Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения. Рекомендуемые Программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у обучающихся физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем обучающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность Программы заключается в обучении только на спортивно-оздоровительном этапе, с разбивкой программного материала на возрастные периоды: младший школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст. Программа по виду спорта «ПЛАВАНИЕ» составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» с целью реализации оздоровительной программы по укреплению здоровья обучающихся, воспитанию здорового образа жизни через обучение виду спорта «ПЛАВАНИЕ», приобретения разносторонней физической подготовленности. Программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5». В Программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а также обобщён накопленный опыт тренеров. Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в виде спорта «ПЛАВАНИЕ»,

изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности.

1.6. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся, желающих заниматься видом спорта «ПЛАВАНИЕ», не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах, но не выполнивших требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Минимальный возраст поступающих, участвующих в реализации Программы – от 7 лет. Комплектование группы зависит от направленности дополнительной общеразвивающей программы и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 и производится с учетом возрастных особенностей и способностей обучающихся.

Минимальная наполняемость групп – от 15 человек. Максимальная наполняемость групп не должна превышать единовременной пропускной способности спортивного сооружения (плавательного бассейна).

1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации: возможна в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Годовой объем Программы определяется из расчета 42 учебных недели с сентября по июнь включительно. Объем программы за учебный год (спортивный сезон): 252 часа.

1.8. Формы и режим реализации программы

Обучение осуществляется в очной форме обучения.

Форма организации деятельности на занятиях со всей группой обучающихся - индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная.

Тип занятий могут быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, учебно-тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, сборы, учебная игра, итоговое занятие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, работа по образцу).

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей, обучающихся по программе, рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам. Оптимальный режим работы – три занятия в неделю по два академических часа. Форма обучения – очная.

1.9. Цель и задачи программы.

Цель Программы — вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «ПЛАВАНИЕ».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученных знаний в повседневной жизни;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развитие способностей в предметной области, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе в виде спорта «ПЛАВАНИЕ».

1.10. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «плавание», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; – гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне и на открытых водоемах.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений; – развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к плаванию;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники плавания;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план.

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень предметных областей; распределение видов подготовки по годам обучения.

Учебный план включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов.

В содержание Программы включены средства подготовки из других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства.

Продолжительность и объемы реализации Программы

Примерное распределение учебных часов по основным разделам Программы

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап		
	Младший школьный возраст 6-10 лет	Средний школьный возраст 11-14 лет	Старший школьный возраст 15-18 лет
Теория и методика физической культуры и спорта*	22	22	22
Физическая подготовка:	116	100	102
Общая физическая подготовка *		40	36
Специальная физическая подготовка	86	30	36
Другие виды спорта и подвижные игры *	30	30	30
Избранный вид спорта:	114	130	130
Базовая техническая подготовка	76	76	72
Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	36	40
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях		10	10
Текущий контроль	8	8	8
Итого часов в год	252	252	252

*рекомендовано для самостоятельной работы (не более 10%).

Учебный план учитывает режим учебно-тренировочных занятий в неделю с расчетом на 42 недели и предусматривает:

- расписание учебно-тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в соревнованиях (при согласии обучающихся).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки (не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки).

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

Содержание учебного плана

Учебный план подготовки юных пловцов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки пловцов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта «плавание», возрастных особенностей. Объемы таких разделов, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с не подготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 лет (возраст определяется по календарному году рождения ребенка), имея любой уровень плавательной подготовленности. Если обучающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных пловцов и формирование у них интереса к занятиям плаванием, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики плавания, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану. Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации). На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня

функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др.

Основными формами занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; – медико-восстановительные мероприятия.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия:

- четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одну тренировку включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия:

- овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые способствуют освоению вида спорта «плавание». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные

упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Способы определения результативности освоения Программы:

- тестиирование по общей и специальной физической подготовке. По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

2.2. Программный материал по предметным областям для практических и теоретических занятий

Теория и методика физической культуры и спорта.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных 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.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по виду спорта «плавание». Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об

утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования

спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Профилактика заболеваемости и травматизма.

Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния на занятиях физической культурой и спортом: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Планирование и контроль

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть. Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть. Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкание стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противоходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы. Ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед – вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия. Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и

поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов. Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различным положением рук; в том же и.п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом. Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения. Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «День и Ночь», «Сороконожка», «Чехарда», «Перетягивание каната», «Снайперы» и др. Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 метров. Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов; с метанием, бросками, ведением мяча, прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть. Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть. Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде. Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суще и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками кролем на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплытием ногами в ритме 6- ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шагами. Стоя на суще в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием и притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля. Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопыванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движением руками кролем. Стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании баттерфляем (дельфином).

Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация движения ногами, как при плавании брассом. Стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны для отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; выпрыгивание вверх из полу приседа с тем же и.п. ног; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувыроков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и

портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор. Упражнения для выполнения старта пловца. Стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком. Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов. Вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности). Выполнение движений с большой амплитудой. Маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости. Переменный бег 60-20 – 60-20 – 60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег; 20-100 – 20-100 – 20-100 наоборот 20 метров ускорение, 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

Технико-тактическая подготовка.

Общая плавательная подготовка. Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открыванием глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплыивание в обруч; упражнения «Дельфин».

Дыхательные упражнения. Из различных и.п. выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов. Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд.

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук.

Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с

поворотом относительно продольной оси тела. Скольжение на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз.

Учебные прыжки. Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика. «Солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест на крест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке – колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень.

Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур. Прыжки с стартовой тумбочки. Все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине. Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дна одного, двух, трех предметов одновременно.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля –

это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе со спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную подпись или подпись законного представителя обучающегося. К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовки по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера-преподавателя и правила личной гигиены.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Обучающиеся должны выполнять все требования тренера-преподавателя.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
2. Экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
3. Необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
4. Своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на борт.

Требования безопасности во время занятий:

1. Вход в воду и выход только с разрешения тренера-преподавателя;
2. Все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
3. Не прыгать в воду без разрешения, команды тренера;
4. Не оставаться при нырянии долго под водой;
5. По окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через администратора (вахту). При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход обучающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению педагога.

Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся. Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя.

Присутствие учащихся в помещении ванны бассейна без преподавателя не разрешается.

Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устраниить, а в случае невозможности - отменить занятие.

Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная всеми необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При плохом самочувствии или получении травмы, обучающиеся немедленно должны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости вызвать врача скорой помощи.

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Педагогический и врачебный контроль.

Этот раздел программы включает:

– Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;

– Организацию и методические указания по проведению тестирования.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Контрольно - тестовые требования.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке может производится по 3-балльной системе. Так, три балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Задачи контрольно – тестовых требований:

– оценить владение навыком плавания;

– оценить разностороннюю физическую подготовку;

– оценить овладение минимумом теоретических знаний по плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;

– выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

– Регулярность посещения занятий;

– Положительная динамика развития физических качеств, обучающихся;

– Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;

– Отсутствие медицинских противопоказаний. При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к плаванию, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Методика проведения тестирования физической подготовленности.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота». Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)» Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 3 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полу приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Методические указания по организации текущего контроля

Для проведения процедуры тестирования могут быть использованы контрольные упражнения (тесты), установленные в ФССП по виду спорта для зачисления и перевода лиц на этапы спортивной подготовки.

Оценка уровня физической и технической подготовленности обучающегося определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации - режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым; разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения); тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди; схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию; интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; обучающийся должен стремиться показать в teste максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

2.4. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в МБУ ДО «СШ № 5» необходимо наличие материально-технического обеспечения включающее:

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный N 61238)*;

2.5. Кадровое обеспечение

К педагогической деятельности, осуществляющей обучение по дополнительным общеразвивающим программам, допускаются лица, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе

в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5».

Присвоение квалификационных категорий дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, с возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий, участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

2.6. Перечень информационного обеспечения

2.6.1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2.6.2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.6.3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

2.6.4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

2.6.5. Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

2.6.6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

2.6.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).

2.6.8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2.6.9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.6.10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

2.6.11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ», утвержден Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1004.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации плавания России [Электронный ресурс] URL: <http://www.russwimming.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт федерации плавания Красноярского края [Электронный ресурс] URL: <http://akademlvs.ru/vidi-sporta/itemlist/category/20-federatsiya-plavaniyakrasnoyarskogo-kraya>

Официальный сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://rusada.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026