

Управление по спорту Администрации города 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

Решением Педагогического совета

Протокол № 14

от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

МБУ ДО «СШ № 5»

от 31.08.2026 № 151

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»**

Направленность: занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области
физической культуры и спорта

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 2 года

г. Норильск, 2026

Составитель:

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 5»

Алексеева О. В., инструктор-методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5»

Серебро С. В. Мастер спорта по плаванию, тренер-преподаватель

Селифонкин А. В., Мастер спорта по плаванию, тренер-преподаватель

Головчанова Т. Ф., тренер-преподаватель

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр.
1.1. Направленность программы	4
1.2. Характеристика обучающихся по программе	4-5
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	5
1.4. Основные особенности программы	5-6
1.5. Формы и технологии образования детей	6
1.6. Объем и срок реализации программы	6-7
1.7. Режим занятий	7
2. ОБУЧЕНИЕ	
2.1. Цель и задачи обучения	8
2.2. Учебный план «Стартовый (ознакомительный) уровень»	9
2.3. Планируемые результаты после обучения на «Стартовом уровне»	10
2.4. Учебный план «Базовый уровень»	11
2.5. Планируемые результаты по завершению обучения	12
2.6. Способы и формы определения результатов обучения	15
3. ВОСПИТАНИЕ	
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	16
3.2. Формы и методы воспитания	16-17
3.3. Условия воспитания, анализ результатов	17
3.4. Календарный план воспитательной работы	18
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
4.1. Методическое обеспечение программы	19
4.2. Содержание учебного плана «Стартовый (ознакомительный) уровень»	20
4.3. Содержание учебного плана «Базовый уровень»	24
4.4. Материально-техническое обеспечение	29
Список литературы	29-30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – Программа) составлена 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 04.12.2007 «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».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.05.2020 № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».

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

7. 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».

8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 16.01.2026 № Р-9 «Об утверждении методических рекомендации по созданию и развитию центров раннего физического развития детей, в том числе в дошкольных образовательных организациях».

9. 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).

10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта ФГБУ ФЦПСП от 28.10.2025 № 01-05/0669).

11. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»

12. 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».

1.1. Направленность Программы

Направленность Программы – занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. По содержанию Программа является – спортивно-оздоровительной, по форме организации – групповой, по времени реализации – 42 недели.

1.2. Характеристика обучающихся по программе

Характеристика обучающихся по программе спортивно-оздоровительной подготовки по плаванию строится вокруг главной цели: оздоровить детей, привить им

интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом и дать базовые навыки плавания.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы от 6 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности.

В основу комплектования групп спортивно-оздоровительного этапа входит обязательное условие – разрешение врача-педиатра для занятий плаванием и допуска спортивного врача.

Состав группы может меняться в течение года. Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из другого учреждения спортивно-оздоровительной направленности в МБУ ДО «Спортивная школа № 5» осуществляется при наличии вакантного места в данных группах. В случае выбытия обучающегося из группы тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по её доукомплектованию. Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебно-тренировочного года производится при наличии вакантного места.

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

В группах предусмотрен разновозрастной состав, куда могут входить как девочки, так и мальчики.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность 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 физических способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Содержание и формы дополнительного образования детей должны обеспечивать сочетание воспитания и обучения. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

1.4. Основные особенности программы

К основным особенностям данной Программы можно отнести её разноуровневость, что отвечает требованиям «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

- использование методики индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности, создание тем самым “ситуации успеха” для каждого обучающегося повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Входная диагностика не проводится, принимаются все без ограничений, но с учетом индивидуальных медицинских показаний конкретного ребенка.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена региональным компонентом – проживание в условиях Крайнего севера. Поэтому основные идеи Программы – это укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через приобретения разносторонней физической подготовленности.

Также преимущество данной Программы в том, что она адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5».

1.5. Формы и технологии образования детей

Формы обучения используются: теоретические, практические, комбинированные.

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.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, соревнования (по желанию обучающихся), самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, показ тренером-преподавателем техники исполнения, демонстрация видеоматериалов,);
- практический (упражнения на суше и в воде).

1.6. Объем и срок реализации программы

Данная Программа предусматривает два уровня освоения материала: «стартовый (ознакомительный) уровень» и «базовый уровень»:

1 год обучения - «Стартовый (ознакомительный) уровень»: 168 часов в год. «Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания программы; развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с основами техники плавания.

Целевая установка «Стартового (ознакомительного) уровня»:

- приобретение опыта практической деятельности;
- получение общих представлений о предметной области;
- создание первоначальной основы для индивидуализации дальнейшего обучения в системе дополнительного образования;
- развитие физической активности.

2 год обучения - «Базовый уровень»: 252 часа в год. «Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний по общей физической подготовке, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала Программы.

Целевая установка «Базового уровня»:

- ориентация на систему знаний, умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности;
- освоение базовых знаний, умений и навыков;
- формирование системы деятельности в рамках того интереса, который у ребенка существует;
- системное погружение в сферу физической культуры и спорта;
- развитие активности (индивидуальной и групповой), инициативы, индивидуальности, спортивных способностей

Обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня). Срок реализации программы рассчитан на 2 года обучения. Годовой объем Программы определяется из расчета 42 учебных недели с сентября по июнь включительно.

1.7. Режим занятий

Режим занятий ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

При общем количестве часов в неделю – 4 часа («Стартовый уровень»), оптимальный режим занятий 3 раза в неделю по 60 минут.

При общем количестве часов в неделю – 6 часов («Базовый уровень»), оптимальный режим работы – три учебно-тренировочных занятия в неделю по 2 академических часа.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Примерное количество тренировок	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.	30.06.	42	122	168 ч. в год, 4 ак. часа в неделю	3 раза в нед. по 60 мин.
2 год обучения	01.09.	30.06.	42	122	252 ч. в год, 6 ак. часов в неделю	3 раза в нед. по 2 часа

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель и задачи обучения

Цель обучения:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие физических и творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «плавание»;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в занятиях физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «плавание»;
- создание условий для получения начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «плавание».

Основными задачами обучения являются:

Личностные задачи:

- сформировать навыки здорового образа жизни;
- способствовать проявлению лидерских качеств;
- воспитать способность к преодолению трудностей, трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать чувства ответственности, поддержки и взаимопомощи.

Метапредметные задачи:

- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом
- развить потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, физической активности;
- развить физические качества;
- повысить функциональные возможности организма;
- укрепить здоровье.

Предметные задачи:

- обучить основам техники в виде спорта «плавание»;
- обучить соблюдению общей и частной гигиены и самоконтролю;
- сформировать базовые знания по физической культуре и спорту, посредством занятий плаванием;
- помочь в использовании полученных знаний в повседневной жизни;
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развивать физические способности детей;
- организовать свободное время.

2.2. Учебный план («Стартовый уровень»)

Учебный план учитывает режим учебно-тренировочных занятий в неделю с расчетом на **42** недели.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1		Беседа
	Итого:	1	1		
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
1.	Основы гигиены и здорового образа жизни.	1	1		Опрос
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		Опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1		Опрос
4.	Вредные привычки и их преодоление.	1	1		Опрос
5.	Закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	1		Опрос
6.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	1	1		Опрос
7.	Особенности техники вида спорта «плавание»	1	1		Беседа
8.	Общие знания об антидопинговых правилах	1	1		Викторина
	Итого:	8	8		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
1.	На суше. Строевые упражнения (различные виды передвижений)	12		12	наблюдение
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	68		68	наблюдение
3.	На суше. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	12		12	наблюдение
	Итого:	92		92	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
1.	В воде. Упражнения для освоения с водой	4		4	наблюдение
2.	В воде. Учебные прыжки в воду	9		9	наблюдение
3.	В воде. Элементарные гребковые движения	10		10	наблюдение
4.	Игры и развлечения на воде	6		6	наблюдение
5.	На суше. Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	4		4	наблюдение
6.	В воде. Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	20		20	наблюдение
7.	В воде. Упражнения для изучения старта и поворотов.	10		10	наблюдение
	Итого:	63		63	
Раздел 5 «Промежуточная аттестация»					
1.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	2	собеседование, тесты
	Итого:	4	2	2	
	Всего:	168	13	156	

(примерный график распределения изучаемого материала для групп на «Стартовом уровне»)

2.3. Планируемые результаты по завершению обучения на «Стартовом уровне»:

По окончании обучения «Стартового уровня» обучающиеся будут **знать**:

- требования техники безопасности на занятиях;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- вредные привычки и их преодоление;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- моральные и этические ценности физической культуры и спорта;
- общие знания об антидопинговых правилах, принцип честной спортивной борьбы;
- особенности техники вида спорта «плавание».

Обучающиеся будут **уметь**:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- научатся самостоятельно работать на занятиях;
- свободно выполнять различные движения в воде;
- погружать лицо и голову в воду на задержке дыхания, открывать глаза в воде;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду, серии «вдох-выдох»;
- нырять, доставать предметы со дна, подныривать под предметы;
- выполнять упражнения на свободное лежание на воде с опорой и без «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине», «Поплавок», «Дельфины»;
- скольжение на груди и спине с опорой и без;
- проплывать дистанцию 25 м, без учета времени, способом – кроль на груди и на спине в полной координации в согласовании с дыханием;
- выполнять прыжки, старты и повороты.

2.4. Учебный план «Базовый уровень»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Вводное занятие»					
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	2	2		Беседа
	Итого:	2	2		
Раздел 2 «Теоретическая подготовка»					
1.	Основы гигиены и здорового образа жизни.	1	1		Опрос
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		Опрос
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1		Опрос
4.	Вредные привычки и их преодоление.	1	1		Опрос
5.	Закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	1		Опрос
6.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	1	1		Опрос
7.	Особенности техники вида спорта «плавание»	1	1		Опрос
8.	Общие знания об антидопинговых правилах. Принцип честной спортивной борьбы.	1	1		Беседа
9.	Правила вида спорта «плавание»	1	1		Викторина
10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «плавание»	1	1		Беседа
	Итого:	10	10		
Раздел 3 «Общая физическая подготовка»					
1.	Понятие ОФП. Функции ОФП.	2	2		Беседа
2.	На суше. Строевые упражнения (различные виды передвижений)	12		12	наблюдение
3.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	100		100	наблюдение
4.	На суше. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений	12		12	наблюдение
	Итого:	126	2	124	
Раздел 4 «Специальная физическая подготовка»					
1.	Значение СФП в достижении спортивного результата.	2	2		Беседа
2.	На суше (имитационные упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов)	16		16	наблюдение
3.	В воде. Учебные прыжки в воду.	4		4	наблюдение
4.	В воде. Кроль на груди и на спине.	48		48	наблюдение
5.	В воде. Упражнения для изучения техники брасса.	24		24	наблюдение
6.	В воде. Повороты. Стартовый прыжок.	16		16	наблюдение
	Итого:	110	2	108	
Раздел 5 «Промежуточная аттестация»					
1.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	2	собеседование, тесты
	Итого:	4	2	2	
	Всего:	252	18	234	

2.5. Планируемые результаты по завершению обучения

По итогам каждого года (уровня) спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель с инструктором-методистом обязаны проконтролировать уровень освоения программы. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации действующей программы и нормативными документами, тренерский совет самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы.

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится по журналам учета работы тренера-преподавателя). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	Показатели ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для перевода со стартового уровня на базовый и зачисления в группы на этапе НП	Положительная динамика по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП, что свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Освоение основ техники по виду спорта «плавание»	Показатели освоения техники изученных упражнений	На стартовом уровне: - свободно выполнять различные движения в воде; - погружать лицо и голову в воду на задержке дыхания, открывать глаза в воде;	Оценка освоенности основ техники по виду спорта «плавание» осуществляется совместно тренером-преподавателем с инструктором-методистом по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в техническую программу (их перечень и

			- выполнять вдох над водой и выдох в воду, серии «вдох-выдох» (у неподвижной опоры, в движении с опорой, без опоры); - нырять, доставать предметы со дна, подныривать под предметы; - выполнять упражнения на свободное лежание на воде с опорой и без «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине», «Поплавок», «Дельфины»; - скольжение на груди и спине с опорой и без; - проплывать дистанцию 25 м, без учета времени, способом – вольный стиль и на спине в полной координации в согласовании с дыханием. - выполнять повороты. На базовом уровне: - скольжение на груди и спине; - проплывать дистанцию 50 м, с учетом времени, способом – вольный стиль, на спине и брасс в полной координации в согласовании с дыханием. - выполнять старты, повороты.	система оценивания устанавливаются тренерским советом отделения по виду спорта «плавание»). Обучающийся считается перешедшим на следующий год (уровень) спортивно-оздоровительного этапа в случае выполнения им определенного количества контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную тренерским советом. Обучающийся, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Результаты заносятся в протокол выполнения контрольных упражнений.
4.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых	Собеседование	По итогам собеседования выставляется оценка «зачтено» / «не зачтено».

		правилах		
5.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма обучающегося г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Ежегодное медицинское заключение по результатам медицинского осмотра врачом педиатром. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера-преподавателя с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно обучающийся обязан проходить медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера-преподавателя посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом отделения по виду спорта «плавание»
6.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения спортивно-оздоровительного этапа на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.	а) Сравнительный анализ результатов прохождения спортивно-оздоровительного этапа базового уровня перед зачислением на этап начальной подготовки. б)	При равенстве результатов прохождения спортивно-оздоровительного этапа базового уровня перед зачислением на этап начальной подготовки приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям двигательной одаренности применительно к плаванию, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее

				количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	---

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения тестирования и собеседования, тренерский совет отделения по виду спорта «плавание» рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующей программой.

2.6. Способы и формы определения результатов обучения

Способы и формы определения результатов обучения включают в себя контрольные мероприятия: тестирование по общей физической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП), техническое мастерство. Кроме практической части, в качестве определения результатов обучения теоретической подготовленности, обучающиеся проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках занятий по теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля и др. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом. Тренер-преподаватель оценивает динамику обучающихся в освоении программного материала.

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.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Целевые ориентиры: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является учебно-тренировочное занятие. В ходе занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации о достижениях в спорте, изучение биографий спортсменов - источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали

эти сведения от тренера-преподавателя, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т.д. Практические занятия детей (тренировки) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

При участии обучающихся в подвижных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия – спортивные соревнования, способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Тренер-преподаватель видит и отмечает успехи обучающихся, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения соревнований. Тренер-преподаватель самостоятельно выбирает формы организации учебно-воспитательного процесса и методы воспитания, исходя из особенностей содержания и специфики методик реализации разрабатываемой им конкретной программы. При этом педагог учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Организационная часть раздела о воспитании может включать краткое описание условий организации деятельности детей, их активностей с учётом содержательной направленности программы и, соответственно, складывающихся в этих ситуациях особых условий воспитания в части организации воспитательной деятельности, норм взаимоотношений педагога (педагогов), других взрослых и детей, отношений педагогов и родителей (законных представителей) детей в процессе реализации программы, в том числе с учётом преимущественного права родителей (законных представителей) на воспитание своих детей перед всеми иными лицами. В данной части раздела о воспитании целесообразно отразить особенности организации воспитательной деятельности с детьми, имеющими особые образовательные потребности (дети с инвалидностью, с ОВЗ, из социально уязвимых групп, например, воспитанники детских домов, дети из семей мигрантов, дети-билингвы и др.). Следует продумать и запланировать особые методы и средства решения воспитательных задач в целях установления эмоционально-положительного взаимодействия таких детей с окружающими; формирования доброжелательного отношения к детям и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений; построения воспитательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка; обеспечения психолого-педагогической поддержки семей обучающихся с особыми образовательными потребностями. Также в данной части раздела о воспитании могут быть запланированы, указаны воспитательно значимые действия, события, направленные на поощрение достижений детей, проявление ими активности, инициативы, активной жизненной позиции в процессе реализации программы и после её завершения. Анализ результатов воспитания

детей, результативности воспитательной работы в процессе реализации программы может представлять некоторые трудности для педагогов и руководителей, так как анализ и оценка результативности реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, особенно в части результатов воспитания, является одной из проблемных областей в современном дополнительном образовании детей по ряду причин: отсутствие образовательных стандартов, вариативность, широкий содержательный диапазон, добровольность, индивидуальная направленность, нестабильность и разновозрастный состав учебных групп, различное время реализации программ и социокультурных условий образовательной деятельности, схожесть с досуговой деятельностью и др. Однако, несмотря на специфику реализации своей программы, при её разработке педагогу необходимо предусмотреть и спроектировать механизмы оценки результативности воспитательного компонента. К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести: — педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы; — оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся- 14 ся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка; — отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе. В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы разрабатывается МБУ ДО «СШ № 5» на спортивный сезон. Тренер-преподаватель в соответствии с определёнными им целевыми ориентирами воспитания детей в своем плане воспитательной работы (далее – план) формирует перечень событий, отражающих конкретику предметного содержания своего плана.

Памятные дни и события такого плана могут быть также связаны с датами рождения в области спорта и др., с датами, значимыми для истории своего региона, населённого

пункта, своей образовательной организации и общеобразовательных организаций, в которых обучаются дети, с событиями, значимыми для конкретной учебной группы, её участников (памятные даты, юбилеи, поздравления, чествования участников, детей и педагогов и др.). Календарный план может оформляться в свободной форме, в том числе в виде таблицы, где период реализации плана представлен перечнем запланированных воспитательно значимых событий. Форма календарного плана воспитательной работы в виде таблицы:

Форма календарного плана воспитательной работы в виде таблицы:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
...				
...				

4. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение программы

Материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся, предметные разделы обучения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки обучающихся. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); в свободное (каникулярное) время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства ОФП и СФП.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в плавании.

Особое внимание тренеру-преподавателю следует обратить на детей от 6 лет до 8 лет. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 6-8-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

4.2. Содержание учебного плана «Стартовый (ознакомительный) уровень»

Раздел 1. «Вводное занятие». (1 час).

Теория:

Тема 1. Правила поведения и соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале и в плавательном бассейне. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. «Теоретическая подготовка» (8 часов)

Теория:

Тема 1. Основы гигиены и здорового образа жизни (1 час).

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час).

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 час).

Тема 4. Вредные привычки и их преодоление (1 час).

Тема 5. Закаливание, режим дня и питание спортсмена. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. (1 час).

Тема 6. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. (1 час).

Тема 7. Особенности техники вида спорта «плавание». (1 час).

Тема 8. Общие знания об антидопинговых правилах. Викторина «Честная игра». (1 час).

Раздел 3. «Общая физическая подготовка». (92 часа).

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но влияющих на успех в плавании.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности обучающихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Практика:

Тема 1. Строевые упражнения (различные виды перестроения). Понятие о строе, перестроения. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычная ходьба, на носках, на пятках и т.п. Изменения направления в беге, ОФП в движении. (12 часов).

Тема 2. Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) и акробатические упражнения (68 часов):

Развитие гибкости:

- движения руками (махи, круговые движения) одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время медленного бега;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различным положением ног;

- круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания наклонов и поворотов туловища с различным положением рук и ног;
- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;
- выполнение упражнения «мост»;
- выпады вперед, в стороны;
- круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;
- упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись;
- перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед с шага;
- два кувырка вперед;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках («березка»);
- кувырки назад и вперед в группировке;
- кувырки через плечо;
- несколько кувырков вперед подряд;
- перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;
- перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног;
- стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Методические рекомендации по развитию гибкости: для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части учебно-тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие двигательно-координационных способностей:

- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;
- тесты (упражнения), игры на внимательность;
- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;
- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук;
- упражнения для развития согласованности движения рук и ног;
- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;

- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;
- прыжки на двух ногах со скакалкой;
- различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо» и т.п.).

- упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал;

- лазание по гимнастической стенке;

Развитие скоростных способностей:

Упражнения: бег на 10 м, челночный бег, эстафеты, подвижные игры на скорость, бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя).

Развитие скоростно-силовых способностей:

Упражнения:

- прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону;
- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух ногах (одной ногой) на месте и в движении, прыжки с ноги на ногу (многоскоки);

- различные прыжки со скакалкой на время.

Развитие силовых способностей:

Упражнения:

- передвижение по кругу на носках;
- передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- различные виды приседаний, полуприседаний;
- поднимание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

Тема 3. Подвижные и спортивные игры на суше и в воде. Эстафеты с элементами ОРУ (12 часов).

Обучение подвижным и спортивным играм в воде и на суше.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» (63 часа).

Практика:

Тема 1. В воде. На первых учебно-тренировочных занятиях проводятся упражнения для освоения с водой (4 часа):

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Тема 2. Обучение учебным прыжкам в воду (9 часов). Развитие умения выполнять прыжки в воду:

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.

Тема 3. Обучение элементарным гребковым движениям кроль на груди и на спине (10 часов):

Тема 4. Игры и развлечения на воде (6 часов).

Тема 5. На суше. Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине (4 часа).

Тема 6. В воде. Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине (20 часов).

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно для того, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- формируют представление о спортивном способе в целом;
- разучивают отдельные движения;
- соединяются разученные.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации с дыханием.

Тема 7. В воде. Упражнения для изучения старта и поворотов. (10 часов).

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 со стартовой тумбы. Все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, со стартовой тумбы. Старты из воды при плавании на спине. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Доставание со дна одного, двух, трех предметов одновременно.

Раздел 5. «Промежуточная аттестация» (4 часа).

Теория: 2 часа. Ознакомление обучающихся с системой оценивания, которая применяется при проведении промежуточной аттестации и критериями оценок. Собеседование по теоретической подготовке.

Практика: 2 часа. Тесты по общей физической подготовке.

4.3. Содержание учебного плана «Базовый уровень»

Раздел 1. «Вводное занятие». (1 час).

Теория:

Тема 1. Правила поведения и соблюдение правил безопасной работы в спортивном зале и в плавательном бассейне. Техника безопасности на занятиях. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. «Теоретическая подготовка» (10 часов)

Теория:

Тема 1. Основы гигиены и здорового образа жизни (1 час).

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час).

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 час).

Тема 4. Вредные привычки и их преодоление (1 час).

Тема 5. Закаливание, режим дня и питание спортсмена. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. (1 час).

Тема 6. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. (1 час).

Тема 7. Особенности техники вида спорта «плавание». (1 час).

Тема 8. Общие знания об антидопинговых правилах. Викторина «Честная игра». (1 час).

Тема 9. Правила вида спорта «плавание». (1 час).

Тема 10. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «плавание» (1 час).

Раздел 3. «Общая физическая подготовка». (126 часов).

Теория:

Тема 1. Понятие ОФП. Функции ОФП. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие, приобретение разнообразных двигательных навыков. (2 часа).

Практика:

Тема 2. Строевые упражнения (различные виды передвижений). Понятие о строе, перестроениях. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычная ходьба, на носках, на пятках и т.п. Изменения направления в беге, ОФП в движении. (12 часов).

Тема 3. Общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) и специальные физические упражнения на суше (100 часов):

Развитие гибкости:

- движения руками (махи, круговые движения) одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время медленного бега;

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различным положением ног;

- круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания наклонов и поворотов туловища с различным положением рук и ног;

- из положения стоя с опорой руками – поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;

- выполнение упражнения «мост»;

- выпады вперед, в стороны;

- круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;

- упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

- перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись;
- перекаты назад и вперед;
- кувырок вперед в группировке;
- кувырок вперед с шага;
- два кувырка вперед;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат;
- стойка на лопатках («березка»);
- кувырки назад и вперед в группировке;
- кувырки через плечо;
- несколько кувырков вперед подряд;
- перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись;
- перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног;
- стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Развитие двигательно-координационных способностей:

- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;
- тесты (упражнения), игры на внимательность;
- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;
- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук;
- упражнения для развития согласованности движения рук и ног;
- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;
- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;
- прыжки на двух ногах со скакалкой;
- различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо» и т.п.).
- упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал;
- лазание по гимнастической стенке;

Развитие скоростных способностей:

Упражнения: бег на 10 м, 30 м, 60 м, челночный бег, эстафеты, подвижные игры на скорость, бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя).

Развитие скоростно-силовых способностей:

Упражнения:

- прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону;
- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух ногах (одной ногой) на месте и в движении, прыжки с ноги на ногу (многоскоки);
- различные прыжки со скакалкой на время.

Развитие силовых способностей:

Используется общая силовая подготовка, задачами которой являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц. Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющие важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов:

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. — то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. — то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. — упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. — полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. — то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки

между ногами; ноги сбоку рук).

18. И.п. — то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. — то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. — то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. — то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. — то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. — то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. — Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. — то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. — о.с. Вращение прямые рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером:

29. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

30. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

31. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

32. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

33. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

34. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

35. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

36. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

37. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

38. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

39. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

40. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

41. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

42. «Тачка» в упоре сзади.

43. Стоя прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с мячами (набивными мячами):

44. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

45. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

46. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

47. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

48. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

49. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке — поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.

50. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.

51. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы

52. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

53. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

54. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

55. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

56. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

57. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

58. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры на суше и в воде. Эстафеты с элементами ОРУ (12 часов).

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» (110 часов).

Теория:

Тема 1. Значение СФП в достижении спортивного результата (2 часа).

Практика:

Тема 2. На суше (имитационные упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов). (16 часов).

Тема 3. Закрепление техники учебных прыжков в воду (4 часа). Развитие умения выполнять прыжки в воду:

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.

Тема 4. Закрепление изученной техники кроль на груди и на спине (48 часов).

Тема 5. Упражнения для изучения техники брасса. (24 часа).

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- формируют представление о спортивном способе в целом;
- разучивают отдельные движения;
- соединяются разученные.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации с дыханием.

Тема 6. Повороты. Стартовый прыжок. (16 часов).

Повторение изученной техники: стартовый прыжок с низкого бортика. «Солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверх 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 со стартовой тумбы. Все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, со стартовой тумбы. Старты из воды при плавании на спине. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Доставание со дна одного, двух, трех предметов одновременно.

Раздел 5. «Промежуточная аттестация» (4 часа).

Теория: 2 часа. Ознакомление обучающихся с системой оценивания, которая применяется при проведении промежуточной аттестации и критериями оценок. Собеседование по теоретической подготовке.

Практика: 2 часа. Тесты по общей физической подготовке.

4.4. Материально-техническое обеспечение

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия базы.

Для реализации данной программы необходимо наличие материально-технического обеспечения, включающее:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие раздевалок, душевых.
- тренировочного спортивного зала;
- наличие медицинского пункта;
- оборудования и спортивного инвентаря.

Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
6. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсаямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.

7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
10. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
11. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
12. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
13. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.
14. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. - СПб., 2014. - 122 с.
15. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.
17. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 164080145689967333156820043111337528412520734839

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 08.05.2026 по 08.05.2027