

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Метеор»
им. почетного гражданина города Рыбинска Г.Ф. Шахова

СОГЛАСОВАННО:

Директор департамента по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа город Рыбинск
Ярославской области


О.Б. Кондратенко
« 13 » _____ 2023г.

УТВЕРЖАДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР «Метеор» им.
почетного гражданина г. Рыбинска
Г. Ф. Шахова


А.В. Аристов
« 10 » _____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации программы: бессрочно
Автор-составитель:
старший инструктор-методист Кузина О.С.

2023 г.
Рыбинск

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1.1. Название программы. Краткая характеристика вида спорта	4
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание»	6
1.3. Цели и задачи программы	9
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
2.1. Сроки реализации, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп	11
2.2. Объем программы	11
2.3. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.4. Воспитательная работа	12
2.5. Психологическая подготовка	13
2.6. Антидопинговые мероприятия	13
2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	
3.1. Ожидаемые результаты	16
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	16
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
4.1. Программный материал	17
4.2. Учебно-тематический план	26
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	34
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
6.1. Материально-технические условия	35
6.2. Кадровые условия	35
6.3. Информационно-методические условия	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавать, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благоприятное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Направленность программы физкультурно- спортивная.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Актуальность: Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы. Краткая характеристика вида спорта

Плавание - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание - 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. Спортивное плавание — олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определенного расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1.

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		3						
1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
30	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я

31	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
32	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
36	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
39	эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
40	эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
43	эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
44	эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
45	эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
46	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
47	открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
48	открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
49	открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
50	открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин дзюдо обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

Программа разработана с учетом Приказ Минспорта России от 20.12.2022 N 1184 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "плавание", требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

□ постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей плаванию в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ). Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы с 7 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Данная программа определяет задачи, режим учебно-тренировочной работы, основные требования по ОФП и СФП. Условия зачисления на спортивно-оздоровительный этап и возможность перевода на следующие этапы обучения. В ней представлен учебный план, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке.

Занятия проводятся на базе МАУ ДО СШОР «Метеор» в плавательном бассейне.

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание»

В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности:

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравновешивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Плавание имеет также большое воспитательное значение. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся. Овладевая гармоническими движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту. Развитию эстетических чувств способствует также фигурное плавание, которое проводится с музыкальным сопровождением.

Плавание является хорошим средством моральной и волевой подготовки. В процессе регулярных, правильно организованных занятий по совершенствованию техники плавания и повышению тренированности пловцов, а также в ходе соревнований у пловцов воспитывается сознательная дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении поставленной цели,

настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества. Таким образом, регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования по плаванию способствуют воспитанию школьников в духе коммунистической морали.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В летнее время дети занимаются плаванием в открытых бассейнах и на водоемах под непосредственным воздействием солнечных лучей, которые, помимо благотворного теплового влияния на организм ребенка, обладают антимикробным действием. Кроме того, солнечные лучи содействуют нормализации у детей обмена солей кальция, играющего значительную роль в развитии костной системы.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Это приводит к увеличению объема крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение (систолический объем), а также к снижению частоты сердечных сокращений в покое до 50-60 уд/мин. Частота сердечных сокращений у детей (10-11 лет), не занимающихся спортом, обычно составляет 75-80 уд/мин. Во время интенсивного плавания частота сердечных сокращений юного пловца, находящегося в состоянии спортивной формы, может увеличиться в 3-4 раза и достигнуть 150-200 уд/мин. Увеличение систолического объема способствует развитию сердечной мышцы.

Работе сердца юного пловца при максимальных напряжениях помогают три фактора: давление воды на всю поверхность тела, его горизонтальное положение и динамическая работа больших групп мышц. В первом случае вода способствует движению венозной крови от периферии к сердцу и облегчает присасывающую функцию грудной клетки. Во втором случае работа сердца облегчается в связи с отсутствием необходимости преодолевать при движении собственный вес тела и затрачивать на это дополнительные усилия. В третьем случае работе сердца помогает мышечный "насос". Эти факторы определяют целесообразность привлечения к занятиям плаванием детей с ослабленным сердцем. При правильной дозировке упражнения можно полностью излечить сердечный недуг. При плавании любым способом спортсмен приспосабливает ритм дыхания к ритму движений: на каждый цикл движения он делает один энергичный вдох и один выдох в воду. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Кроме того, дыхательные мышцы должны преодолевать эластическую тягу легких, для того чтобы вызвать понижение внутригрудного давления. На это требуются дополнительные мышечные усилия. Во время выдоха дополнительную нагрузку получают и те дыхательные мышцы, которые преодолевают сопротивление воды при выходе из легких воздуха. Такая регулярная "гимнастика" дыхательной мускулатуры приводит к ее укреплению и развитию, а это в свою очередь вызывает увеличение

подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких, которая у ряда пловцов достигает 7 л и более.

Высокий уровень развития жизненной емкости легких наблюдается, как правило, у пловцов, которые начали систематические занятия плаванием в детском возрасте. По данным врачебного контроля годовой прирост жизненной емкости легких у пловцов в возрасте 9-15 лет колеблется в пределах от 300 до 1100 см³ и значительно превышает средние данные детей, не занимающихся плаванием.

Плавание приводит также к значительному увеличению легочной вентиляции и потребления кислорода. При плавании с максимальной скоростью наибольшее потребление кислорода у взрослого, хорошо тренированного пловца не превышает 6 л в минуту. Дети в процессе учебно-тренировочной работы по плаванию могут потреблять кислорода более 7 л в минуту. Это объясняется тем, что дети имеют большую, чем взрослые, частоту дыхания и, развивая более высокий темп движений, увеличивают глубину дыхания.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка.

Занятия плаванием способствуют улучшению осанки и лечению некоторых заболеваний. В последнее время плавание стало важным средством лечебной физической культуры. Оно используется для предупреждения вредных последствий различных травм и увечий. Для этой цели разработана специальная система упражнений.

Плавание закаливает организм детей и подростков. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Плавание имеет огромное прикладное значение как жизненно необходимый человеку навык в быту, труде и военном деле. Часто бывают случаи, когда дети в возрасте 12-13 лет самостоятельно уходят купаться на водоемы. Для предупреждения несчастных случаев на водоеме надо, чтобы все дети в этом возрасте не только умели плавать, но и в случае необходимости смогли оказать действенную помощь тонущему товарищу. Следует помнить о том, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Умение плавать необходимо каждому современному человеку.

Таким образом, плавание как физическое упражнение гармонично развивающее и укрепляющее организм человека способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Курс плавания предусматривает изучение учащимися теории и методики плавания, овладение техникой основных видов упражнений по плаванию, совершенствование в спортивном плавании, приобретение необходимых знаний, умения и навыков для ведения самостоятельной педагогической и организационной работы по плаванию в школе.

Весь материал по плаванию изучается на теоретических и практических занятиях. В раздел теоретических занятий включены следующие темы: вводное занятие, исторический обзор развития плавания, общие основы техники плавания, основы техники спортивного плавания, основы техники прикладного плавания, основы обучения и тренировки, организация и методика работы с детьми, планирование и учет учебной и внеклассной работы по плаванию с детьми. На практических занятиях учащиеся овладевают общеразвивающими и специальными упражнениями, техникой облегченных и спортивных способов плавания, техникой прикладного плавания, играми и развлечениями на воде, приобретают знания в области методики обучения и спортивной тренировки, проходят учебную практику.

1.3. Цели и задачи программы

Цели:

- Приобретение жизненно важного навыка детьми и подростками – умения плавать;
- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; выявление способных детей для продолжения обучения в группах начальной подготовки и далее на учебно-тренировочном этапе обучения.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития
- овладение жизненно-необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, координационные способности);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

План – схема годичных циклов подготовки

Тренировку оздоровительной направленности можно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на уровни владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 18 лет и старше, от 8 до 12 недель в возрасте 7-18 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплыть дистанцию 50м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки- дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно- тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1.Сроки реализации, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Возраст занимающихся в группах СОГ от 7 лет. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на занятиях (6 человек на дорожку). Продолжительность одного занятия в СОГ составляет 1 академический час.

Для групп СО нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основным критерием оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Таблица № 2

Сроки реализации учебно-тренировочной работы, требования по физической, технической и спортивной подготовке и наполняемость учебных групп

Этап	Минимальный Возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СО	7	15	3	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

2.2.Объем программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица №3

Группа	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
СОГ	6	3	216

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план), фиксирует общий объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых спортивной школой решений при

разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение тренировочного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении воспитанников, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию.

Таблица №4

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий в отделения плавания

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	171
3.	СФП, СТП	125
4.	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	6
5.	Медицинское обследование	4
6.	Общее количество часов	312

План составлен с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ, 4 недели для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и 8 недель по индивидуальным планам.

2.4. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на здоровый образ жизни.

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

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

2.5. Психологическая подготовка

На этапе *спортивно – оздоровительном* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

2.6. Антидопинговые мероприятия

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом,

Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №2.

2.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5.

Таблица 5

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
СОГ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Обследование на энтеробиоз для детей 7-9 лет	1 раз в 3 мес.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

3.1. Ожидаемые результаты

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

К концу обучения по общеразвивающей программе обучающиеся

Знают:

- Гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены.
- Режим дня спортсмена, основы правильного питания.
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.
- Историю развития плавания в России.
- Основные правила плавания.
- Правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств.
- Правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием.
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).
- Правила общения с тренером и сверстниками.

Умеют:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Выполнять основные технические приемы.
- Подготовить место для занятий.
- Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.
- Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.
- Проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Для групп СО нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основным критерием оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		

Челночный бег 3 x 10м, с	9.5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3.8	3.3
Наклон вперед; см	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания кролем на груди и на спине	+	+
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции:	+	+
6-9 лет 50 м избранным способом	+	+
10 лет и старше 100 м избранным способом	+	+
Плавательная подготовка		
50 м в/с	+	+
50 м на спине	+	+
25 м брасс	+	+

Примечание: Нормативы сдаются два раза в год (сентябрь, май) и норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Обучающиеся с выдающимися способностями могут быть переведены в группы начальной подготовки второго года обучения, при условии сдачи переводных нормативов.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

К итоговой аттестации допускается обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по соответствующей дополнительной общеразвивающей программе по плаванию.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал

Теоретическая подготовка

Правила поведения в бассейне.

(Проход через контроль бассейна. Гигиенические мероприятия. Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения учебно-тренировочного занятия. Выход из воды, подведение итогов учебно-тренировочного занятия).

Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди, старты, повороты.

(Техника движений ног, рук, дыхания, согласование движений рук, ног и согласование дыхания с движениями рук и ног).

Состояние и развитие спортивного плавания в России.

(Участие советских пловцов в Олимпийских играх; понятие и содержание ЕВСК по плаванию; характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в городе).

Строение организма человека и влияние плавания на физическое развитие человека.

Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питьевой режим. Средства закаливания. Режим дня, сон. Вредные привычки. Профилактика асоциального поведения.

Общая и специальная физическая подготовка (на суше)

1. Упражнения для развития силы:

Силы мышц рук

Силы мышц ног

Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)

Развитие силовой выносливости 2. Упражнения для развития быстроты:

ОРУ для развития быстроты

Упражнения для разгибателей туловища

Упражнения для разгибателей ног

Упражнения общего воздействия 3. Упражнения для развития гибкости:

Гибкости плечевого сустава

Гибкости спины

Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы) 4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Специальная физическая, спортивно-техническая (в воде), психологическая и тактическая подготовка

Тренировочные задания для обучения спортивной технике:

Кроль на груди

Кроль на спине

Брасс

Старты (с тумбочки, из воды)

Повороты (простые, скоростные)

Игры в воде

Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков:

Упражнения для устранения ошибок при плавания способами плавания (кроль на груди, кроль на спине,)

Упражнения для устранения ошибок при выполнении стартов и поворотов

Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств плавательными средствами:

Упражнения для развития базовой, специальной и скоростной выносливости

Упражнения для развития силы и силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты (в дистанционном плавании, при выполнении стартов и поворотов)

Упражнения для развития ловкости

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров, противопоказаний для занятий плаванием нет».

Методическая часть

Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися на протяжении всего календарного года. Учебный год начинается с 01 сентября и для СОГ заканчивается в мае. Годовой объем работы определяется из расчета 36 недель в год.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: 1. Групповые учебно-тренировочные занятия.

Итоговое тестирование

Участие в соревнованиях

Теоретическая подготовка на определенных занятиях по 5-10 минут. Групповое учебно-тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

Подготовительная – организация обучающихся, функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Основная – решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника изученных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная - направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, игр. Завершается занятие подведением итогов.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания научается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше- проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой — при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяем плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы, на дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры - вес упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений,

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

И.п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

То же из исходного положения для старта.

Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки,

То же, но под команду,

Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце плавания. 6.Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

То же, но под команду.

Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета. 10.Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не опрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног па щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее па стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вынести вперед.

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Совершенствование техники плавания

Процесс совершенствования техники состоит из: проплывания способами плавания; техники поворотов, техники стартов.

Кроль на груди

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.

То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.

Локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком положении.

То же, но с заданием коснуться пальцами бедра и конце гребка.

То же, что и упражнение, но с лопаточками.

Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).

Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.

Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед. Вдох производится в сторону гребковой руки.

То же, во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра

Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вы тянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над подои другой.

После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

Тоже, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой

другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение пал водой одной рукой, после соприкосновения кистей-тоже другой и т д.

Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок па поверхности воды).

Тоже, но с движениями ног дельфином.

Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

То же, прижав одну руку к бедру. Вдох и сторону прижатой руки.

Плавание на груди с помощью движений руками кролем, йогами дельфином.

Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем па груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость па отрезке.

Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством греб ков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-четырёх- и двухударной.

Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на ЛОКТЯХ»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным

положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

То же с лопаточками.

Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцептированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному,

Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на

груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха {вдох на каждый цикл}.

Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два- три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25—50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Старт с тумбочки и из воды

Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

То же, что упражнение I, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребневыми движениями подводой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность с переходом к плавательным движениям на спине.

Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией

пройденного расстояния (по голове).

Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца па 15-метровом створе).

Двух

Повороты

Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и ногах, запрыгивания па высокие препятствия.

Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и на зад с полувинтами).

Выполнение поворота в обе стороны.

Для вращения с постановкой ног на стенку.

Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технической мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, и которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировав позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Методы организации и проведения образовательного процесса в плавании:

Словесные методы:

Рассказ

Описание

Объяснение

Разбор
 Указание
 Команды и распоряжения
 Подсчёт
 Наглядные методы:
 Показ упражнений и техники плавания
 Использование учебных наглядных пособий
 Видеofilмы, DVD, слайды
 Жестикуляции
 Практические методы:
 Метод разучивания по частям
 Метод упражнений
 Метод разучивания в целом
 Соревновательный метод
 Игровой метод
 метод круговой тренировки
 Непосредственная помощь тренера-преподавателя.
 Основные средства обучения:
 Подготовительные упражнения для освоения с водой
 Учебные прыжки в воду
 Упражнения для изучения техники спортивных способов
 Общефизические упражнения
 Специальные физические упражнения
 Игры и развлечения на воде.

4.2. Учебно-тематический план

Основные задачи учебно-тренировочных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий	Вид контроля
<ul style="list-style-type: none"> • Привитие интереса к занятиям физической культуры, выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием. • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Правила поведения. • Обучение задержке дыхания, освоение сводой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по технике безопасности на занятиях. • Обучение организованному входу в воду. • Различные виды погружений. • Упражнения для освоения с водой. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Обучение задержке дыхания, освоение сводой. • Обучение элементарным движениям в воде (скольжение, лежание, работа ног с опорой ит.д.). • Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Различные виды передвижений разными способами. • Упражнение на дыхание с погружением • Обучение работе ногами кроль с опорой. • Упражнения для освоения с водой с нудлами. 	текущий

<ul style="list-style-type: none"> • Обучение задержке дыхания, освоению с водой, работе ног кролем на груди с опорой на бортик. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль 6x15 м. • Упражнение ноги кроль с различным положением рук 6x15 м. • Упражнение для освоения с водой. • Подвижные игры. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение выдохам в воду, освоение с водой, работе ног кролем на груди, обучение самостоятельно лежать на груди и спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Согласованная работа ноги кроль на груди дыхания с различным положением рук 8x15 м • Упражнение на освоение с водой. • Упражнения на дыхание и расслабление. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование согласованной работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Выполнение прикладных упражнений (ныряние, баланс, скольжение и т.д.). 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать смелость и решительность. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук 6x15 м. • Подвижные игры. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученных способов. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом, смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением: • Упражнения на скольжение. • Обучение согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. • Упражнения кролем на спине с различным положением рук; с доской. • Подвижные игры. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, согласованная работа рук и ног кролем на груди и на спине, самостоятельно лежать на груди и спине. • Обучение технике плавания способом баттерфляй • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением: • Совершенствование техники работы ног и рук кролем на груди и на спине 8x15 м. • Обучение работе ног способом баттерфляй • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование дыхательных упражнений. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Согласованная работа ног кролем на груди и на спине. • Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук. 	текущий

<ul style="list-style-type: none"> • Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов вводу, работы ног кролем на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для совершенствования Техники плавания кролем на груди и на спине 6x15 м. • Упражнения на технику плавания ранееизученными способами 4x15 м. • Подвижные игры. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов вводу, работы ног кролем на груди и на спине. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнения для обучение плаванию припомощи движений руками кроль на груди 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. • Воспитание интереса к занятиям спортом,воспитание смелости и решительности. 	<p>4x15м.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для совершенствования плавания при помощи движений ногами кроль 4x15 . • Подвижные игры. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плаванием кролем на спине и на груди на ногах, на руках, по элементам и в полной координации. • Согласование дыхания с движениями ног и рук способом баттерфляй. Совершенствованиепрыжков в воду с выходом. • Укрепление здоровья, навыки личной гигиены. • Воспитание интереса к занятиям спортом,воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с погружением. • Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине. • Упражнения на согласование движений руки ног при плавании способом баттерфляй. • Учебные прыжки в воду • Упражнения на восстановление 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движенийрук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с работой рук иног ранее изученными способами. • Упражнение для совершенствования техники плавания кроль на груди и на спине, баттерфляй. • Упражнения на координацию. • Подвижные игры. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать умение делать выдох в воду. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на дыхание с выполнениемразличных заданий • Работа рук способом кроль на груди, на спине, баттерфляй. • Упражнения на согласование движений руки ног при плавании кроль на груди с доской. • Подвижные игры. • Упражнения на восстановление. 	текущий

<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений на координацию.. • Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине. • Оценка техники выполнения плавательных упражнений • Подвижные игры. 	проежуточный
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение работе ног способом брасс. • Обучение выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения технике работы ног способом брасс. • Упражнения для совершенствования плавания способом баттерфляй. • Упражнения для обучения выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Подвижные игры. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованной работе ног и дыхания способом брасс. • Выполнению простых поворотов способом кроль на груди • Совершенствование техники прикладных способов плавания • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног. • Упражнения для совершенствования техники плавания ранее изученными способами • Упражнения для обучения плаванию кроль на груди в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног. • Упражнения для обучения плаванию кроль на спине в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног ранее изученными способами. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди при помощи движений рук и ног. • Упражнения на восстановление. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине. • Развитие быстроты и координации движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине и на груди при помощи движений рук и ног 6х25 м: • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине в 	текущий

<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи 	<ul style="list-style-type: none"> • полной координации 4x15. • Учебные прыжки в воду. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине. • Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на координацию 8x15 м. • Плавание кроль на груди и кроль на спине в полной координации 2x25. • Прикладные упражнения. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами 6x15 м. • Упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавании кроль на груди 4x15. • Плавание кроль на груди в полной координации движений 2x25 м. • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине, плавание ногами кроль на груди и на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй и брасс 8x15 м. • Плавание кроль на спине в полной координации 2x25. • Учебные прыжки в воду. • Упражнения на восстановление 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди и на спине • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание дисциплинированности, бережного отношения к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения прикладных упражнений 4x15 м. • Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине 6x25 м. • Плавание кроль на груди в полной координации движений 2x25 м. • Упражнения на восстановление 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования работы рук и ног ранее изученными способами. • Упражнения на координацию движений. • Плавание кроль на спине в полной координации. • Учебные прыжки в воду. 	текущий

<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранееизученными способами. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног ранее изученными способами 10x15 м. • Упражнения на координацию 2x25м. • Игры и развлечения на воде. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания способомбаттерфляй и брасс. • Способствовать развитию подвижностисуставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног способом баттерфляй 6x15 м. • Упражнения для совершенствования плавания способом брасс 6x15 м. • Плавание кроль на спине в полной координации. •Игры и развлечения в воде 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранееизученными способами с дыханием. • Развитие быстроты и координации движений,закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и координации 8x15 м. • Упражнения на координацию и скорость6x15 м. • Плавание кроль на груди в полной координации движений. • Упражнения на восстановление. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди кроль на спине, брасс. • Способствовать развитию подвижностисуставов, закаливание организма. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс при помощи движений рук и ног 10x25м. • Плавание кроль на спине в полной координации 2x50 м. • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование согласованию дыхания сработой рук и ног ранее изученными способами. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешнейсреды. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног с колобашкой. • Упражнения для согласования дыхания сдвижением рук и ног в 8x25 м. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Игры и развлечения в воде. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование ранее изученныхспособов плавания. • Способствовать развитию подвижности 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами 8x25м. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для совершенствования работы рук ранее изученными способами. • Аэробное плавание • Упражнения на восстановление 	

<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать упражнения на дыхание и координацию. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, целеустремленности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы ног. • Упражнения на технику плавания. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Техника прикладных упражнений. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания ранее изученными способами • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания и работы рук ранее изученными способами. • Упражнения на координацию. • Выполнение простых поворотов способом кроль на груди.. • Упражнения на восстановление. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование плавания кроль на груди кроль на спине. • Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма. • Воспитание смелости и решительности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для совершенствования плавания баттерфляй и брасс. • Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди и кроль на спине. • Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону. • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники плавания. • Совершенствование техники выполнения простых поворотов • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание интереса к занятиям спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на координацию. • Упражнения для совершенствования выполнения простых поворотов. • Плавание кроль на спине и груди в полной координации. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать техники плавания ранее изученными способами. • Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма. • Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для согласования дыхания, руки ног, ранее изученными способами. • Упражнения для совершенствования работы рук и дыхания. • Упражнения на баланс. • Учебные прыжки в воду. 	текущий
<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств. • Формирование мышечного корсета • Воспитание целеустремленности, волевых качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на координацию. • Аэробное плавание • Эстафеты • Упражнения на восстановление 	итоговый
<ul style="list-style-type: none"> • Выявление перспективных детей для зачисления в спортивные группы. • Развитие быстроты и координации движений. • Воспитание целеустремленности, волевых качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • Контрольное упражнение выкрут прямыми руками. • Контрольное упражнение наклон. • Контрольное плавание 50 м кроль на груди. • Контрольное плавание 50 м кроль на спине в полной координации. 	текущий

<ul style="list-style-type: none">•Совершенствование всех стилей плавания.•Совершенствование выходов со старта на спине и на груди.•Сдача контрольных нормативов.•Воспитание волевых и коммуникативных качеств	<ul style="list-style-type: none">•Плавание в полной координации кролем, брассом, на спине и дельфином.• Выполнение выходов под водой после отталкивания от ботика и со старта.•Скольжения, прыжки, повороты, упражнение на дыхание	текущий
---	---	---------

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание". Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров.

Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями ФССП раздел дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, характеризующий систему условий, должен содержать:

- требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке,
- описание информационного и кадрового обеспечения,
- механизмы достижения целевых ориентиров в системе условий,
- систему оценки условий,
- сетевой график (дорожную карту) по формированию необходимой системы условий.

Система условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, базируется на результатах, полученных в ходе разработки программы комплексной аналитической и прогностической работы, включающей:

- анализ имеющихся в Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, условий и ресурсов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- установление степени их соответствия требованиям ФССП, а также целям и задачам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, сформированным с учетом потребностей участников учебно-тренировочного процесса;
- выявление проблемных зон и установление необходимых изменений в имеющихся условиях для приведения их в соответствие с требованиями ФССП.

6.1. Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на оздоровление повышение уровня двигательной активности детей необходимо:

Плавательный бассейн 25 м;

Доски для плавания;

Тренажерный, игровой зал;

Спортивный инвентарь:

Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный, ватерпольный, резиновые);

Гимнастические скамейки, стенки, палки гимнастический, коврики.

6.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера/ В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Изд-во ИТРК, 2019.– 320 с.
2. Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс – Москва: Евро-Менеджмент , 2018.– 241 с. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред.Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред.Л.П. Макаренко. – М., 1983.
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
10. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
11. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев:Олимпийская литература, 1997.
13. Положение о детско-юношеской спортивной школе
14. Приказ №1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.
15. Приказ Минпросвещения РФ №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
16. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации / Сост. А.П. Щербак – Электрон. текстовые дан.– Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. – 37 с.

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

20 (двадцать))
листов цифрами прописью

Должность _____ директор

Подпись _____ /Аристов А.В./



20 23 г.