

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Н. Л. Аведисьян
приказ от 03.06.2020 г. № 114



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта

ПЛАВАНИЕ

(возраст обучающихся – от 7 лет до 18 лет)

Срок реализации – 8 лет

Составитель:

Романюта О.В., тренер-
преподаватель

г. Североуральск

2020 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	8
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	22
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	25
2.1. Условия реализации программы.....	25
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	28
2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	31

1. Комплекс основных характеристик.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 03.04.2013 года № 164.
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе: примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсаямовым. Программа допущена - Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Дополнительная общеразвивающая программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру учебного материала, содержание программного материала и количество часов.

Плавание - один из древнейших видов спорта. Оно способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Благоприятное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с

занятиями в воде. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с младшего школьного возраста.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается). Плавание способствует устранению дефектов развития в опорно-двигательной системе. Во время плавания разгружается позвоночник, что позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. В то же время в непрерывно чередующиеся гребковые движения последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях нередко бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов.

Общеразвивающая программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма. Формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию для детей и подростков имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа ориентирована на усвоение учащимися упражнений в воде и овладение основами техники плавания, а также умение

играть в подвижные игры и эстафеты с использованием разученных действий в воде.

Актуальность. Необходимость обучения плаванию является одной из самых актуальных в системе школьного физического воспитания, так как в настоящее время подготовка остается еще очень низкой. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умели плавать. Большею частью, это дети школьного возраста. Поэтому умение плавать это жизненно необходимый навык. А однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. При должной не только практической, но и теоретической подготовке, работе с родителями, поддерживать и развивать полученные на занятиях умения и навыки, учащиеся в дальнейшем смогут плавать и самостоятельно, и под контролем родителей в свободное от учебы время, особенно в периоды летних каникул.

Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а плавание – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Отличительные особенности. Для комплектации групп по плаванию по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу спортивно-оздоровительной направленности зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к плаванию с 7 до 17 лет. Программа осуществляет физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Адресат программы. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет. Для комплектации групп по плаванию по данной программе допускаются все желающие заниматься плаванием и не

имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Состав группы от 15 до 30 человек.

Данная программа может быть использована как основа для разработки индивидуальной программы для детей с ОВЗ и детей-инвалидов.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Режим занятий.

Режим занятий. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Начало учебного года	01 сентября; формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября уч. г.
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 39 недель для учащихся, которые обучаются по учебному плану в ДЮСШ. Окончание 31 мая учебного года.
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем.
Праздничные дни	- 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово; - 23 – День защитника Отечества;

	<ul style="list-style-type: none"> - 8 – Международный женский день; - 1 мая – Праздник Весны и Труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России; - 4 ноября – День народного единства.
Длительность учебно-тренировочного занятия.	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Продолжительность одного занятия (в рамках основной программы) в группах СО не должна превышать двух академических часов в день (45 минут x 2).
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Медицинский контроль; Участие в соревнованиях ДЮСШ, тестирования; Летние спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время.
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 31 августа 2020 года

Объем общеразвивающей программы

Уровни Года обучения	Стартовый		Базовый			Продвинутый			Объем за весь период обучения
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Количество часов	117	117	117	117	117	117	117	117	936

Занятия проводятся на протяжении учебного года 39 недель, т.е. 117 часов за год.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание» 8 лет.

Уровневость. Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 2 года.
2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.
3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие.

Формы подведения результатов: основными критериями оценки занимающихся на этапе физкультурно-спортивной подготовки являются регулярность посещения занятий, тестирование, участия в соревнованиях согласно календарю ДЮСШ, соревнования по ОФП.

1.2.Цель и задачи программы.

Цель - обучение плаванию детей и подростков, оздоровление и закаливание организма. Формирование здорового образа жизни через

овладение навыками и умениями плавания, с гармоничным развитием физических, интеллектуальных и нравственных качеств. Отбор талантливых детей в группы предпрофессиональной подготовки.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
2. Освоить комплексы специальных физических упражнений.

Развивающие:

1. Развить физические качества (быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
2. Укрепить здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаляющими свойствами воды.

Воспитательные:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
2. Привить необходимые знания в области гигиены, физической культуры, спортивного и прикладного плавания.
3. Воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3.Содержание общеразвивающей программы.

Учебно-тематический план для «стартового уровня».

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	9	9		беседа
		2	9	9		беседа
2	Практическая подготовка	1	108		108	тест
		2	108		108	тест
2.1.	Общая физическая подготовка на суше	1	23		23	тест
		2	23		23	тест
2.2	Спортивно-техническая подготовка (на воде)	1	70		70	тест
		2	70		70	тест
2.3	Тестирование, участие в соревнованиях	1	3		3	тест
		2	3		3	тест
2.4	Другие виды спорта и	1	12		12	

	подвижные игры	2	12		12	
	Итого	1	117	9	108	
		2	117	9	108	

Учебно-тематический план для «базового уровня».

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	9	9		беседа
		2	9	9		беседа
		3	9	9		беседа
2	Практическая подготовка	1	108		108	тест
		2	108		108	тест
		3	108		108	тест
2.1	Общая физическая подготовка на суше	1	20		20	тест
		2	20		20	тест
		3	20		20	тест
2.2	Спортивно-техническая подготовка (на воде)	1	75		75	тест
		2	75		75	тест
		3	75		75	тест
2.3	Тестирование, участие в соревнованиях	1	3		3	тест
		2	3		3	тест
		3	3		3	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	10		10	
		2	10		10	
		3	10		10	
Итого		1	117	9	108	
		2	117	9	108	
		3	117	9	108	

Учебно-тематический план для «продвинутого уровня».

№ п/п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	9	9		беседа
		2	9	9		беседа
		3	9	9		беседа
2	Практическая подготовка	1	108		108	тест
		2	108		108	тест
		3	108		108	тест
2.1	Общая физическая подготовка на суше	1	18		18	тест
		2	18		18	тест
		3	18		18	тест
2.2	Спортивно-техническая подготовка (на воде)	1	79		79	тест
		2	79		79	тест
		3	79		79	тест
2.3	Тестирование, участие в	1	3		3	тест

	соревнованиях	2	3		3	тест
		3	3		3	тест
2.4	Другие виды спорта и подвижные игры	1	8		8	
		2	8		8	
		3	8		8	
	Итого	1	117	9	108	
		2	117	9	108	
		3	117	9	108	

Допускается реализация предметных областей посредством самостоятельной работы обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на каникулах. В пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Содержание изучаемого курса.

«Стартовый уровень»

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры.

Личное отношение к здоровью. Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей.

Тема 2. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

Тема 3. Личная и общественная гигиена юного пловца.

Распорядок дня. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений. Здоровый образ жизни и его слагаемые: оптимальный

двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, режим дня, питьевой режим во время тренировок и соревнований.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Тема 5. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Практическая подготовка.

Учебный год разделен на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Во втором полугодии учебного года продолжается изучение техники способов кроль на груди и на спине, стартов и поворотов.

Основные тренировочные средства в воде:

1. Упражнения для освоения с водой.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук; передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т.д). Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Упражнения на лежание. Упражнения на скольжение с движением ног кролем на груди, на спине. Упражнения на дыхание. Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине.

2. Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине:

движение ног кролем на спине у бортика;

движение ног кролем на спине с подвижной опорой;

движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища;

согласование движений ног, дыхания с различным положением рук;

движение ног на спине и гребок одной рукой;

согласование движений ног, рук и дыхания кролем на спине;

3. Упражнения по изучению кролем на груди у бортика:

движение ног кролем на груди у бортика;
движение ног кролем на груди с доской;
движение ног кролем на груди с доской и дыханием;
движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха;

движение ног кролем на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием.

Согласование движений ног, рук и дыхания кролем на груди.

Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

4. Дыхательные упражнения.

Из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания.

5. Упражнения для изучения способа брасс:

движение ног способом брасс у бортика;
движение ног способом брасс с доской;
движение ног способом брасс с доской и дыханием;
движения руками способом брасс в согласовании с дыханием;
согласование движений ног, рук и дыхания способом брасс.

6. Учебные прыжки в воду.

Соскок в воду с низкого бортика, спад в воду из положения приседа или седа на бортике, спад в воду из положения согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

7. Старт и поворот.

Старт из воды, выход из воды с движениями ног кролем.

8. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс. Повторное проплывание на технику и с помощью движений одними руками или ногами дистанций 25, 50 и 100 м.

6. Другие виды спорта и подвижные игры.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Кто выше?», «Полоскание белья».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: «Кто быстрее спрячется под водой?», «Хоровод», «Морской бой», «Лягушата», «Насос», «Водолазы», «Поезд в туннель».

Игры с всплыванием и лежанием на воде: «Винт», «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком», «Кто сделает кувырок?».

Игры с выдохом в воду: «У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Фонтанчики», «Качели».

Игры со скольжением и плаванием: «Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды», «Ромашка».

«Базовый уровень»

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Личное отношение к здоровью. Понятие о здоровом образе жизни.

Тема 2. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

Тема 3. Личная и общественная гигиена юного пловца.

Преимущества здорового образа жизни. Физическая культура в укреплении здоровья человека. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания.

Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Практическая подготовка.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом брасс.

Во втором полугодии отводятся на углубленное изучение техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и брасс. Последние четыре недели отводятся для углубленного изучения техники плавания способа баттерфляй и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и брасс. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания баттерфляй и совершенствованию в ней.

Основные задачи тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 400-600 м);
- 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:

- 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 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.
- 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 50-100м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м.

«Продвинутый уровень»

Теоретическая подготовка.

Тема 1.

Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Физическая культура - как раздел гуманитарного образования. Личное отношение к здоровью. Физическая культура в укреплении здоровья человека.

Тема 2. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

Тема 3. Личная и общественная гигиена юного пловца.

Преимущества здорового образа жизни. Физические упражнения и физическая подготовленность. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании, о вреде курения, алкоголя наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена: уход за полостью рта, зубами, глазами, ушами, волосами, кожей лица и тела, сон, отдых. Гигиена одежды, обуви в повседневной жизни и в различные периоды занятий спортом. Гигиена мест занятий и соревнований по плаванию.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания.

Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Практическая подготовка.

Основные задачи:

- 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.

Кондиционная тренировка

Построение кондиционной тренировки. Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства.

Для физкультурно-спортивных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий III разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) - 1500-2000 м. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на время проплывания дистанций. Квалифицированным пловцам, оставившим занятия соревновательным спортом и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки по возможностям занимающихся. Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 уд/мин. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается

ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Организм занимающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня.

Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности. Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходимо, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

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.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Поэтому с первых дней занятий тренер - преподаватель должен серьёзное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главное

воспитать чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка.

Задача тренера - преподавателя подготовить ребёнка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия для физкультурно-спортивных групп - это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения, для этого можно применять: «свободное плавание»; игровые тренировки; упражнения для активного отдыха и расслабления; другие виды спорта и подвижные игры.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за

короткий отрезок времени (10-12с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Игры на воде: «волейбол в воде», «салки с мячом», «борьба за мяч».

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний («Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната»).

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

«Стартовый уровень сложности»

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
2. Освоить технику плавания кролем на груди, кролем на спине и способом брасс.
3. Освоить комплексы специальных физических упражнений.
4. Проплыть 100 м кролем на спине.
5. Выполнять старт из воды, старт с тумбочки.
6. Выполнять простые повороты на груди и на спине.

«Базовый уровень сложности»

По окончании «Базового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Освоить технику плавания всеми способами.
2. Освоить технику поворотов всеми способами.
3. Освоить технику стартового прыжка.
4. Уметь управлять своими эмоциями.
5. Знать методы тестирования при занятиях плаванием.
6. Знать основные понятия и термины в теории и методике плавания.

7. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

8. Освоить комплексы физических упражнений.

9. Проплыть 100 м по выбору.

«Продвинутый уровень».

По окончании «Продвинутого уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Улучшить состояние здоровья, уровень физического развития.

2. Улучшить динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

3. Освоить объем тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию.

4. Повысить уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

5. Улучшить показатели развития физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием.

6. Проплыть 100 м по выбору.

Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания обще-развивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Общепедагогические методы.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчет.

Наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, жестикуляции.

Практические методы.

Метод строго регламентированного упражнения: подводящие, имитационные упражнения, метод разучивания по частям и в целом.

Игровой метод: подвижные игры, эстафеты.

Соревновательный метод: соревнования в условиях тренировочного процесса.

Основные средства обучения:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, способом брасс, стартов и поворотов;
- общефизические упражнения;
- игры и развлечения на воде.

2.1. Условия реализации программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие плавательного бассейна;

	я						
1	Беруши	пара	На занимающегося	-	-	1	1
2	Костюм для плавания-	штук	На занимающегося	-	-	-	-
3	купальник	штук	На занимающегося	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна	штук	На занимающегося	1	1	1	1
5	Очки для плавания	штук	На занимающегося	1	1	1	1
6	полотенце	штук	На занимающегося	1	1	1	1
7	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	1	1

Перечень учебно-методических материалов.

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе).	Количество
Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.	1
Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)	1
Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).	1
Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.	1
Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб.пособие / О. А.	1

Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009 г.	
Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.).	1
Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С.Ленивкина. М.,2013	1
Приказ от 19.01.2018 г. № 41 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	1
Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936.	1
Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)	1
www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).	
plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).	

Кадровое обеспечение. Реализация дополнительной общеразвивающей программы по плаванию обеспечивается педагогическими и работниками и другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями плавания, стремящиеся к профессиональному росту.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

- 1.Тестирование.
- 2.Соревнования.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. Основными критериями оценки

занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона).

Задачами контроля:

1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годичных приростов нормативов с учетом индивидуальных особенностей и темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

№	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>			
1	Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
2	Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
3	Челночный бег 3 x 10 м; с	+	+
4	Прыжок в длину с места	+	+
5	Бросок набивного мяча 1кг,м		
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>			
Стартовый уровень			
Упражнения по освоению с водой		+	+
1	Длина скольжения м.	+	+
2	Оценка техники плавания изученными способами баллы.		
3	а) 25 м. с помощью одних ног	+	+
4	б) 25 м. в полной координации	+	+
5	Старт с тумбочки.	+	+

6	Старт из воды.	+	+
7	Простой поворот на груди.	+	+
8	Простой поворот на спине.	+	+
9	Проплывание дистанции 100 м избранным стилем.	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Базовый уровень			
	Проплывание дистанции 100м или 200 м избранным стилем по выбору	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Продвинутый уровень			
	Проплывание дистанции 100м. или 200 м. избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия.

Содержание и методика контрольных нормативов.

Физическое развитие.

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность.

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), с взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

Челночный бег 3 x 10 м.

Бросок набивного мяча 1кг.

Специальная физическая подготовленность на суше:

Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

Специальная физическая подготовленность в воде:

Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

Обтекаемость (длина скольжения).

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям, регулярность посещения занятий в течение года и др.

Техника плавания всеми способами:

- а) с помощью одних ног;
- б) с помощью одних рук;
- в) в полной координации;
- г) проплывание дистанции 100 м избранным способом.

2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности

К занятиям по плаванию допускаются занимающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

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

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором

необходимых медикаментов и перевязочных материалов для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения. В процессе занятий воспитанники должны соблюдать порядок проведения занятия. С воспитанниками, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж.

Требования безопасности во время занятий:

1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

6. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

7. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

8. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, сделать несколько гимнастических упражнений.

3. Проверить по списку наличие всех воспитанников.

4. Сделайте несколько гимнастических упражнений.

5. Не покидайте место купания без разрешения тренера-преподавателя.

6. О всех недостатках замеченных во время купания-плавания, сообщить тренеру-преподавателю.

Техника безопасности при получении травм:

1. При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При сильном ушибе наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку.

3. Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность.

4. При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить неподвижность конечности и немедленно отправить пострадавшего к врачу.

5. При получении травмы следует немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Техника безопасности по окончании занятий.

По окончании занятий выполняются следующие правила техники безопасности: убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь; снять спортивный костюм и спортивную одежду; принять душ с мылом.

3. Список используемой литературы.

1. Плавание Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216сг.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. «Юный пловец» («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.).
- 6.Плавание Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
- 7.Плавание Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- 8.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- 9.Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936
- 10.Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
11. Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- 12.Спортивное плавание: Д.Каунсилмен-М., «Физкультура и спорт»,1982-208с.
13. Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсеро,-М.,Эксмо 2011-280с.

14. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С.Ленивкина. М.,2013-389с.

Перечень интернет-ресурсов

Поисковые системы:

<http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

1. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).

2. www.swim.7narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).

3. www.russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

4. www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).

5. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).

6. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)

7. Газета ВФП (http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)

Региональный уровень:

www.mihsport.midural.ru Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области

<http://www.minobraz.ru/> - Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

<http://www.irro.ru/> - Институт развития регионального образования Свердловской области [http://](http://www.u-education.ru/)

www.u-education.ru/ - Уральский образовательный портал

www.uraledu.ru - Региональный портал "Образование Урала"

<http://www.ski66.ru> Спортивный образ жизни.