

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДООСЦ С.А.Стукалов

ПРИНЯТО:
Решением педагогического Совета

Протокол от « 11 » 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ПЛАВАНИЕ»



Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 10 лет

Коблова Н. А., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная обще развивающая программа по плаванию муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр» разработана на основании:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Устав учреждения.

Программа по плаванию составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Направленность программы.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется физкультурно-спортивной направленностью;

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в благотворном влиянии плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы стоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (без опорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

Настоящая программа несет в себе современные изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов. Она адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»;

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является её направленность на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Адресат программы.

Программа занятий рассчитана на комплексное обучение (ОФП и СФП) и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы 10 лет. Но он может изменяться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДООСЦ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

В настоящей программе выделены 2 этапа спортивной подготовки;

- 1 этап общей физической подготовки (ОФП). На этап ОФП зачисляются учащиеся, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача и прошедшее обучение в учебных группах. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники видов плавания;

- 2 этап специальной физической подготовки (СФП). Группы СФП формируются на конкурсной основе обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Состав групп ОФП 15 человек, СФП – 12 человек;

Режим занятий.

Режим занятий групп ОФП – 3 раза не более 6 часов в неделю, СФП – 9-12 часов в неделю с учетом соблюдения правил техники безопасности. Время занятий соответствует уровню подготовки группы.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается директором ДСООЦ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и пожеланий родителей обучающихся (законных представителей).

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для плавания, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Основные задачи:

1. Повышение уровня общей и физической подготовки спортсмена;
2. Увеличение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена;
3. Развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

Основное содержание этапа подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиваться, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах ОФП являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и обучение работе ног способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии время отводится на изучение способа брасс. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания брасс и совершенствованию в ней.

2-3-й годы обучения

Занятия в основном направлены на совершенствование, техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются тренировочные задания, применяющиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обратным», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» в кроле на груди на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации (дельфином – не более 50 м.), на ногах и на руках

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м в/с способом.

СФП

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 лет)

1. Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
2. Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
3. Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
4. Развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
5. Развитие общей выносливости при использование преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
6. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11 лет) и мальчиков (возраст 11-12 лет)

1. Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
2. Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
3. Развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
4. Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
5. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
6. Выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет)

1. Развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений;
2. Развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега, и других средств, не связанных с плавательными движениями;
3. Воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
4. Формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
5. Развитие силовой выносливости;
6. Развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
7. Выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет)

1. Развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

2. Совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других);

3. Развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

4. Воспитание морально-волевых качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции;

5. Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста

1. Воспитание общей и специальной выносливости;

2. Развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

3. Изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

4. Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

5. Развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

6. Воспитание морально-волевых качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста

1. Разворнутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

2. Развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

3. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

4. Развитие общей выносливости посредством плавания;

5. Развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;

6. Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

1. Развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

2. Развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;

3. Выбор узкой специализации.

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста

1. Увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

2. Увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

3. Использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

4. Расширение соревновательной практики;

5. Использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

6. Развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятии жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Учебный план подготовки на 40 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Этап подготовки	Год обучения	Возраст	Объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 10 месяцев/40 недель
Общая физическая подготовка	1	7	6	240
	2	8	6	240
	3	9	6	240
Специальная физическая подготовка	1	10-11	7	280
	2	11-12	8	320
	3	12-13	10	400
	4	13-14	11	440
	5	14-15	11	440
	6	15-16	12	480
	7	16-17	12	480

Примерный план-график распределения учебных часов для пловцов в группе ОФП 1 года обучения (6 часов в неделю)

	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	8	1	1	1	1		1	1	1		1
2	Общая физическая	82	8	10	9	9	6	8	9	9	7	7
3	Специальная физическая	50	5	6	5	5	4	4	6	6	4	5
4	Техническая	76	8	9	9	9	6	9	8	8	5	5
6	Соревнования	20		2	2	2	4	2	2	2	4	
7	Тестирование по ОФП	4	2								2	
	Всего	240	24	28	26	26	20	24	26	26	22	18

Примерный план-график распределения учебных часов для пловцов в группе ОФП 2 года обучения (6 часов в неделю)

	Разделы подготовки	всего	Месяцы									
			Подг.период		Соревновательный период							
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	сен	июнь
1	Теоретическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Общая физическая	79	8	9	8	7	6	8	9	9	10	7
3	Специальная физическая	53	5	6	5	6	4	6	5	6	6	5
4	Техническая	68	8	8	8	8	5	8	7	7	8	6
6	Соревнования	28		2	4	4	4	2	4	4		
7	Тестирование по ОФП	4	2								2	
	Всего	240	24	26	26	26	20	24	26	26	26	18

Примерный план-график распределения учебных часов для пловцов группы ОФП 3 года обучения (6 часов в неделю).

	Разделы подготовки	всего	Месяцы									
			Подг.пер.		Соревновательный период							
			сен	окт	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	80	9	8	7	7	5	8	7	8	6	7
3	Специальная физическая	76	6	8	9	9	6	7	9	8	5	5
4	Техническая	50	6	5	5	5	4	5	5	5	4	6
6	Соревнования	34	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Тестирование по ОФП	4	2								2	
	Всего	240	26	26	26	26	20	24	26	26	22	18

**Примерный план-график распределения учебных часов
для пловцов группы СФП 1-го года обучения (7 часов в неделю).**

	Разделы подготовки	всего	Месяцы									
			Подг.период		Соревновательный период							
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	69	8	9	8	7	5	7	8	7	6	4
3	Специальная физическая	89	7	10	9	10	8	10	10	10	8	6
4	Техническая подготовка	74	8	9	8	9	5	8	8	8	5	7
6	Соревнования	34	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	Тестирование по ОФП	4	2									2
	Всего	280	28	33	30	31	23	30	31	30	26	18

**Примерный план-график распределения учебных часов
для пловцов группы СФП 2-го года обучения (8 часов в неделю)**

	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Подготовит		Соревновательный период							
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	Июнь
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	87	10	10	9	9	6	8	9	9	7	10
3	Специальная физическая	100	10	10	11	11	9	10	11	11	9	8
4	Технико-тактическая	85	9	9	9	9	6	9	9	9	7	9
6	Соревнования	34	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	Тестирование по ОФП	4	2									2
	Всего	320	34	34	34	34	26	32	34	34	30	28

**Примерный план – график распределения учебных часов
для пловцов группы СФП 3-го года обучения (10 часов в неделю).**

-	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Подг.		Соревновательный период							
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июн
1	Теоретическая	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
2	Общая физическая	102	14	10	11	10	6	8	10	11	11	11
3	Специальная физическая	134	13	13	15	15	13	14	15	15	11	10
4	Технико-тактическая	94	10	9	10	10	7	8	10	10	8	12
6	Соревнования	48	2	8	4	6	6	8	6	4	4	
7	Тестирование по ОФП	4	2									2
	Всего	400	43	42	42	43	33	40	43	42	38	34

**Примерный план-график распределения учебных часов
для пловцов группы СФП 4-го года обучения (11 часов в неделю).**

	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Под.		Соревновательный период							
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
2	Общая физическая	119	14	13	12	11	8	9	11	14	12	15
3	Специальная физическая	146	15	14	17	17	12	15	17	16	13	10
4	Технико-тактическая	105	12	10	11	11	9	10	11	11	9	11
5	Психологическая	8	1	1	1	1		1	1	1	1	
6	Соревнования	48	2	8	4	6	6	8	6	4	4	
7	Тестирование по ОФП	4	2									2
	Всего	440	47	47	46	47	36	44	47	47	42	37

Примерный план-график распределения учебных часов для пловцов группы СФП 5-го года обучения (11 часов в неделю).

	Раз- делы подготовки	Всего	Месяцы									
			Под.		Соревновательный период							Подг. период
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
2	Общая физическая	119	14	13	12	11	8	9	11	14	12	15
3	Специальная физическая	146	15	14	17	17	12	15	17	16	13	10
4	Технико-тактическая	105	12	10	11	11	9	10	11	11	9	11
5	Психологическая	8	1	1	1	1		1	1	1	1	1
6	Соревнования	48	2	8	4	6	6	6	8	4	4	
7	Тестирование по ОФП	4	2								2	
	Всего	440	47	47	46	47	36	44	47	47	42	37

Примерный план-график распределения учебных часов для пловцов группы СФП 6-го года обучения (12 часов в неделю).

	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Под.		Соревновательный период							Подг. период
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
2	Общая физическая	125	14	14	13	12	8	10	11	15	13	15
3	Специальная физическая	163	17	17	17	17	15	17	17	17	16	15
4	Технико-тактическая	108	12	11	11	11	10	10	11	11	10	11
5	Психологическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	52	2	6	6	7	6	7	8	4	4	2
7	Тестирование по ОФП	4	2								2	
	Всего	480	51	51	50	50	41	47	50	50	48	45

Примерный план-график распределения учебных часов для пловцов группы СФП 7-го года обучения (12 часов в неделю).

	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Под.		Соревновательный период							Подг. период
			сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь
1	Теоретическая	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
2	Общая физическая	125	14	14	13	12	8	10	11	15	13	15
3	Специальная физическая	163	17	17	17	17	15	17	17	17	16	15
4	Технико-тактическая	108	12	11	11	11	10	10	11	11	10	11
5	Психологическая	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	52	2	6	6	7	6	7	8	4	4	2
7	Тестирование по ОФП	4	2								2	
	Всего	480	51	51	50	50	41	47	50	50	48	45

1.2. Теоретический план многолетней подготовки

№	Содержание занятий	ОФП				СФП			
		1	2	3	1	2	3	4-5	6-7
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	-	-	-	-	-	-	-
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	1		-	-	-	-	-
3.	Сведения о строении и функциях организма	1	1				1		
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	1	1	1	1			
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	1	3	3	3	4	4	4
7.	Основы техники плавания и методики тренировки.	-1	2	2	2	2	4	4	4
8.	Морально-волевая подготовка	-	1	1	1	1	3	3	3
9.	Правила, организация и проведение соревнований	-		1	1	1	2	2	2
10.	Анализ соревновательной деятельности	-		1	1	1	4	4	4
<i>Общее количество часов</i>		8	8	10	10	10	18	18	18

1.3. Программный материал занятий на всех этапах подготовки

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Темы

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Роль спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, Мира и Европы.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры для совершенствования техники, развития силовых качеств и гибкости.

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания

Характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.)

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Техника передачи эстафеты.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Морально-волевая подготовка

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков, календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплыты; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Анализ соревновательной деятельности

Разбор действий основных соперников соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

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

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела;

- прыжки, метания, упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;

- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;

- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;

- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спорт. игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, аква поло.

СФП

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

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.

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

Развитие силы пловца

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

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

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

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.

2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400м.

3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплыния дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.

4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

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

Развитие выносливости пловца

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

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплыvания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

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

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

Развитие скоростных способностей пловца

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

На сушe скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

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

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

Развитие гибкости пловца

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

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

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

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

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплыивания дистанций.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплыивания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплыивания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплыивание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплытием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплыивания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыv независимо от уровня резуль-

тата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

1.4. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях – 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 ДООСЦ это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

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

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмыслиения взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, педагогу 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.

1.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДООСЦ является подготовка обучающихся к роли помощника педагога, инструкторов и участие в проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Обучающиеся группы СФП должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам, должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок. Обучающиеся в группах СФП 6-7 года обучения должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри ДООСЦ.

1.6. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические:

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

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические:

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

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения:

- знания о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены.

2 год обучения:

- овладение основами техники плавания;
- стойкий интерес к занятиям плаванием.

3 год обучения:

- освоить навыки техники основных стилей спортивного плавания;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни.

4 год обучения:

- соблюдать технику безопасности, поведения на воде;
- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- иметь навыки участия в соревнованиях.

5 год обучения:

- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- обучатся основам судейства в плавании.

6 год обучения:

- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- высокий уровень физической работоспособности

7-8 год обучения:

- будут воспитаны морально-волевые качества, сформированы ценностные ориентации и установки на спортивное совершенствование;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

9-10 год обучения:

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- будут иметь высокий уровень физической работоспособности;
- сформируется потребность в двигательной активности как основа здорового образа жизни; стойкий интерес плаванию;
- потребности в саморазвитии, личностном росте;
- сформировано умение применять технику плавания в условиях соревнования.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Даты начала учебного года – 1 сентября 2024 года

Дата окончания учебного года – 30 июня 2024 года

Количество учебных недель – 40 недель

Количество учебных дней – в зависимости от этапа обучения.

Этап обучения	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Наполняемость учебных групп (человек)
ОФП	Весь период	6	15
СФП	1	7	12
	2	8	12
	3	10	12
	4-5	11	12
	6-7	12	12

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с этапа специальной физической подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от возможности использования спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах может быть уменьшен, но не более чем на 3 часа в неделю.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений: Плавательный бассейн на 4 дорожки протяженностью 25 м, тренажерный зал, игровой зал или зал сухого плавания.

Перечень необходимого оборудования:

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на достижение высоких результатов необходимо:

- тренажеры для плавцов – 15 шт.
- тренажеры для общего развития – 15 шт.
- доски для плавания – 15 шт.
- «калабашки» - 15 шт.
- жилеты – 15 шт.
- ласты – 15 шт.
- спасательный шест – 5 шт.
- резина – 15 шт.
- мячи набивные – 15 шт.
- гимнастические скамьи – 5 шт.

Информационное обеспечение:

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smimng_book_online/modul_web_resurs.html -
электронный учебник «Плавание»

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования по специализации «плавание», первой квалификационной категории.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: спортивные грамоты и дипломы, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, , результаты соревнований, спортивных фестивалей, квалификационная книжка спортсмена.

Контрольно-переводные нормативы

Основанием для перевода из одной группы в другую является:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической, технической и плавательной подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Нормативы по ОФП для групп ОФП 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Сгибание и разгибание рук лёжа на полу	7	9	17	4	6	11
Наклон вперед стоя на возвышении		+			+	
Выкрут прямых рук вперед-назад		+			+	
Бег 30м	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,1
Бег 1км	6.10	5.50	5.00	6.30	6.20	5.30
<i>Техническая подготовка</i>						
Длина скольжения; м		4			4	
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		+			+	
а) 25 м с помощью одних ног		+			+	
б) 25 м в полной координации						

Нормативы по ОФП для групп общей физической подготовки 2-го и 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Группа			
	ОФП-2		ОФП-3	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Сгибание и разгибание рук лёжа на полу	12	7	22	13
Бег 60м	11,9	12,4	11,5	12,0
Бег 1км	5.50	6.20	5.00	5.30
Наклон вперед, стоя на возвышении	+2	+3	+4	+5
<i>Техническая подготовка</i>				
Длина скольжения; м	5	5	6	6
Техника плавания, стартов и поворотов			+	+

Примечание. «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей

Нормативы по ОФП по годам обучения для групп СФП (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-5-й	6-7-й
<i>Общая физическая подготовка</i>					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз			5	7	10
Сгибание и разгибание рук лёжа на полу	15	25	--	--	--
Бег 60м	10,9	10,7	9,8	9,4	9,2
Бег 1,5км	8.20	7.30	--	--	--
Бег 2км	--	--	9.50	9.20	9.00
Наклон вперед, стоя на возвышении	+3	+4	+6	+6	+6
<i>Специальная физическая подготовка</i>					
Статическая сила при имитации гребка на сушке; кг	-	-	28	33	37
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	+	+	+	+	+
<i>Техническая подготовка</i>					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+

Примечание. «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей

Нормативы по ОФП по годам обучения для групп СФП (девочки)

Контрольные упражнения	Годы			
	1-й	2-3-й	4-5-й	6-7-й
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15
Бег 60м	11,3	10,9	10,6	10,4
Бег 1,5км	8,55	8,30	--	--
Бег 2км	--	--	12,00	11,30
Наклон вперед, стоя на возвышении	+4	+6	+8	+13
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Статическая сида при имитации гребка на суще; кг	-	-	26	28
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата);	+	+	+	+
<i>Техническая подготовка</i>				
Длина скольжения; м	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с		8	7,5	7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+

Примечание. «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Переводные нормативы для групп ОФП и СФП по плаванию

Мальчики

Группа	Лет	в/с			спина			брасс			баттерфляй.			комп.			Дис-тан.
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП-1	8	55,0	1.00	1.10	1.00	1.05	1.15	Плыть на ногах технически правильно						--	--	--	50
ОФП-2	9	45,0	50,0	58,0	51,0	56,0	1.03	55,0	1.00	1.07	55,0	1.00	1.07	1.54	2.04	2.15	50
ОФП-3	10	39,0	44,0	52,0	47,0	52,0	1.00	50,0	55,0	1.03	45,0	55,0	1.04				50
		1.30	1.38	1.48	1.45	1.53	2.03	1.54	2.02	2.12	---	---	---	1.42	1.55	2.05	100
СФП-1	11	36,0	41,0	47,0	42,0	47,0	55,0	45,0	50,0	58,0	40,0	45,0	53,0	1.33	1.40	1.50	50
		1.22	1.30	1.40	1.34	1.40	1.48	1.44	1.50	1.58	1.35	1.42	1.52	3.25	3.40	3.56	100
СФП-2	12	31,0	36,0	42,0	37,0	42,0	50,0	40,0	45,0	53,0	35,0	40,0	50,0	1.24	1.32	1.42	50
		1.13	1.21	1.31	1.24	1.32	1.40	1.31	1.40	1.48	1.30	1.36	1.45	3.05	3.25	3.40	100
СФП-3	13	28,5	31,5	36,5	34,0	37,0	42,0	37,0	40,5	45,5	33,0	36,0	41,0	1.19	1.25	1.35	50
		1.06	1.13	1.21	1.17	1.24	1.32	1.24	1.31	1.40	121	1.28	1.38	2.53	3.05	3.25	100
СФП-4-5	14-15	27,0	29,0	33,0	32,0	32,0	36,0	35,0	37,5	41,5	30,5	32,5	36,5	1.14	1.19	1.27	50
		1.02	1.07	1.15	1.13	1.18	1.26	1.20	1.24	1.30	1.10	1.18	1.28	2.41	2.51	3.07	100
СФП-6-7	16-17	26,0	27,5	31,0	30,7	32,2	36,0	33,5	35,0	39,0	28,7	30,2	34,5	1.10	1.14	1.22	50
		0.59	1.03	1.10	1.09	1.13	1.21	1.16	1.20	1.28	1.06	1.10	1.20	2.32	2.40	2.56	100

Девочки

Группа	Лет	в/с			спина			брасс			баттерфляй.			комп.			Дис-тан.
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
ОФП-1	8	59,0	1.05	1.15	1.05	1.10	1.20	Плыть на ногах технически правильно									50
ОФП-2	9	48,0	53,0	1.03	57,0	1.02	1.12	1.01	1.06	1.16	1.01	1.06	1.16	2.04	2.12	2.25	50
ОФП-3	10	43,0	48,0	0.58	49,0	54,0	1.04	54,0	59,0	1.09	53,0	58,0	1.08				50
		1.35	1.45	1.55	1.45	1.55	2.05	1.54	2.04	2.14				1.40	1.50	2.00	100
СФП-1	11	39,0	44,0	52,0	47,0	52,0	1.00	52,0	57,0	1.05	44,0	49,0	57,0	1.35	1.40	1.50	50
		1.25	1.34	1.44	1.38	1.47	1.57	1.49	1.58	2.08	1.47	1.57	2.07	3.40	3.56	4.12	100
СФП-2	12	33,0	38,0	44,0	41,0	46,0	54,0	44,0	49,0	57,0	37,0	42,0	50,0	1.30	1.34	1.44	50
		1.19	1.26	1.36	1.32	1.39	1.49	1.42	1.49	2.00	1.38	1.47	1.57	3.26	3.40	3.56	100
СФП-3	13	31,7	34,7	39,7	38,7	42,7	47,7	42,2	46,2	52,0	35.2	38,2	44,0	1.25	1.30	1.40	50
		1.15	1.21	1.29	1.27	1.34	1.42	1.36	1.43	1.51	1.30	1.37	1.47	3.13	3.26	3.42	100
СФП-4-5	14-15	30,7	32,7	35,7	36,7	38,7	41,7	40,2	42,5	46,5	33,7	36,2	40,2	1.21	1.25	1.30	50
		1.12	1.17	1.25	1.21	1.27	1.37	1.30	1.36	1.45	1.24	1.30	1.38	3.00	3.13	3.26	100
СФП-6-7	16-17	29,5	31,0	34,5	33,7	35,2	38,7	38,2	40,0	44,0	32,5	34,5	38,5	1.18	1.21	1.26	50
		1.07	1.11	1.1	1.17	1.21	1.27	1.25	1.30	1.39	1.19	1.24	1.30	2.50	3.00	3.16	100

Для перевода в группу СФП проплыть:

- 400м в/с; 200м комп. в соответствии таблице;

- любые 100м в соответствии таблице.

Сдать нормативы по ОФП и технической подготовке.

Порядок зачисления в группы:

В группу первого года обучения зачисляются учащиеся в возрасте 6-7 лет, прошедшие специальное обучение и сдавшие вступительные тесты

Вступительные тесты:

1 Вдох и выдох с полным погружением головы в воду и без остановки.	10-12раз.
2. Плавание кролем на груди на ногах руки вверх и выдохом в воду.	12м -10м -8м.
3. Плавание кролем на спине на ногах руки вверх.	10м- 9м – 7м.
4. Плавание кролем на груди в полной координации.	20м -18м -16м.
5. Плавание кролем на спине в полной координации.	20м -18м -16м.

В группы 2-го и 3-го и далее года обучения сдать переводные экзамены в соответствии с возрастом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса. В летнее время – в условиях спортивного лагеря или учебно-тренировочных сборов.

Форма обучения - обучение очное.

Методы обучения:

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся:

- словесный,
- наглядный
- практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на сушке. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод:

- показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания,
- кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных,

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют:

- метод упражнений,
- целостный и расчлененный методы разучивания;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы воспитания:

- убеждение,
- поощрение,
- стимулирование.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая
- групповая.

Формы организации учебного занятия.

Основными **формами** организации занятий являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Педагогические технологии. В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например:

- здоровьесберегающие,
- игровые технологии,
- технологии создания ситуации,
- технология успеха.

Алгоритм учебного занятия.

1 этап - организационный.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - проверочный.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап - основной.

5 этап - контрольный.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап - итоговый.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

7 этап - рефлексивный.

8 этап - информационный. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Комплекс специальной гимнастики пловца

В процессе тренировки пловца удачно используются особые гимнастические комплексы. Они выполняются во время занятий по физической подготовке, утренней зарядки и включают ОРУ и упражнения, имитирующие элементы движений пловцов.

Комплекс специальной гимнастики пловца традиционно состоит из двух частей: первая включает упражнения для общего развития организма, вторая – упражнения, отражающие специфику избранного для совершенствования вида плавания. Ниже дан пример комбинированного комплекса, в котором предусмотрены упражнения пловцов, специализирующихся в методах: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

I. часть

1. И.п. - основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, возвратиться в И.п., Выдох (5-8 раз).
2. И.п. - ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).
3. И. п. - основная стойка. Подскоки (1-2 мин).
4. И. п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.
5. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).
6. И. п. - лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).
7. И. п. - упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

II. часть

Для плавающих кролем:

1. И. п. - руки на пояссе. Повороты тела вправо и влево (10-15 раз).
2. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз).
3. И. п. - упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).
4. И. п. - лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).
5. И. п. - стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).
6. И. п. - основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад. (10-15 раз каждой ногой).

Для плавающих кролем на спине:

1. И. п. - сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в И.п. (2 серии по 10 раз).
2. И. п. - стоя руки вниз, в руках палка либо полотенце (за концы). «Выкрут» руками назад-вперед (10-15 раз).
3. И. п. - стоя руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3-5 раз).
4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.
5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.
6. И. п. - стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоположном - вверху ладонь разворачивается в сторону (8-10 раз каждым способом).
7. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояссе. Повороты плеч направо и налево (10-15 раз).

Для плавающих брассом:

1. И. п. - выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).
2. И. п. - основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8-10 раз каждой ногой).
3. И. п. - стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на пояссе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в И.п. (6-8 раз).
4. И. п. - ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро возвратиться в И.п. (2 серии по 10-15 раз).
5. И. п. - стоя, руки на пояссе. Поочередное поднимание колена вперед- в сторону до отказа, обратно в И.п. (10-15 раз каждой ногой).