

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа №2»
города Асино Томской области**

Принято на заседании
методического (педагогического) совета:
от «30» августа 2024г.
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО СШ № 2
Айдашев Ш.О.
Приказ №142 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
по виду спорта плавание**

Направление деятельности: физкультурно – спортивное
Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 5-18 лет

Авторы – составители:
Маслова Надежда Георгиевна
тренер – преподаватель МАОУ ДО СШ № 2
Никитин Вячеслав Борисович
тренер – преподаватель МАОУ ДО СШ № 2
Ключникова Светлана Юрьевна
Тренер – преподаватель МАОУ ДО СШ № 2
Нестерова Алёна Вячеславовна
Тренер – преподаватель МАОУ ДО СШ № 2

Асино 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность.....	4
1.2.	Цель и задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4.	Сроки реализации.....	6
1.5.	Методика реализации программы.....	6
1.6.	Методы обучения.....	7
1.7.	Форма проведения занятий.....	9
1.8.	Режим учебно-тренировочной работы.....	9
1.9.	Способы определения результативности.....	11
2.	Содержание дополнительной образовательной программы.....	10
2.1	Содержание теоретической подготовки	11
2.2.	Тематическое планирование.....	14
3.0.	Примерное содержание учебного плана	16
3.1.	Практическая подготовка (ОФП)	21
3.2	Специальная физическая подготовка (СФП).....	22
3.3	Техническая подготовка.....	24
3.4	Контрольные нормативы.....	24
4.	Организационно-методические особенности тренировочного процесса	26
5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	26
6.	Средства обучения плавания.....	27
7.	Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.....	28
8.	Медицинское обеспечение.....	29
9.	Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	29
10.	Техника безопасности и правила поведения при занятиях плаванием в бассейне	30
11.	Перечень учебно - методического обеспечения к программе.....	30
12.	Список литературы	32
12.1	Литература для детей.....	32
12.2	Литература для родителей.....	32
13.	Приложение №1	33

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется обучению плавания обучающихся с учетом имеющихся условий.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с пунктом 1 статьи 75 Федерального закона. Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа для детей должна учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

В соответствии с пунктом 1 статьи 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательная организация обладает автономией, под которой понимается самостоятельность в осуществлении образовательной, административной, финансово-экономической деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с настоящим Федеральным законом, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации и уставом образовательной организации. Согласно пункту 4 статьи 75 Закона об образовании, содержание дополнительной общеразвивающей программы и срок обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Установлены требования к организации образовательного процесса СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Департамента общего образования Томской области, Департамента по молодежной политике, физической культуры и спорта Томской области.

Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ взяты за основу в составлении программы по плаванию.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки пловцов.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 №329-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- учета интересов всех детей при разработке и реализации данной программы;

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления мастерства пловцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных пловцов, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

1.1.Актуальность.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, улучшается аппетит. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности.

Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивает и укрепляет дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

В школьном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результаты целого ряда исследований доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложно-координированных движений. Развитие ребенка к 5-6 годам жизни очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, смелым, выносливым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

С учётом особенностей учреждения был разработан, прежде всего, гибкий график занятий. В детской юношеской спортивной школе проводится целенаправленная работа по обучению плаванию детей школьного и дошкольного возраста. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных пловцов.

1.2. Цель и задачи реализации программы.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Целью программы является: укрепление и оздоровление детей для разностороннего физического развития, через обучение плаванию.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья ребенка
2. Формирование правильной осанки.
3. Повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к ЗОЖ.

Образовательные задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков на воде.
2. Формирование знаний о видах и способах плавания.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание двигательной культуры.
2. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства, уверенности в себе.
3. Воспитание заботы о своем здоровье.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В основу подготовки пловцов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от спортивно – оздоровительной подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Принципы обучения:

СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

ДОСТУПНОСТЬ. Объяснение и показ упражнений тренером по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

АКТИВНОСТЬ. Известно, что основной формой деятельности обучающихся является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

НАГЛЯДНОСТЬ. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ. При обучении детей плаванию, простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих движений.

В начале ознакомить детей с местом занятий, показать способы плавания и рассказать о них. Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как игры, забавы и развлечения в воде.

Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применять игровые упражнения и соревнования.

1.4. Сроки реализации.

Данная программа рассчитана на 1 год. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное восприятие, а также формирование двигательных навыков (диагностические задания).

Набор обучающихся в спортивную школу осуществляется *спортивно-оздоровительные группы* в возрасте от 5 лет и до 18 лет в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах подготовки. Направление деятельности: физкультурно-спортивное.

1.5. Методика реализации программы.

Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе тренеру необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность на результат.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится в тренажёрном зале и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут выполнять в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом с места занятия.

При обучении пловцов, особенно младшего возраста, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденный материал.

Игры в воде можно условно разделить:

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

Ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны.

Изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются стоя на дне по грудь или по пояс в воде.

Изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

Изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

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

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

1.6. Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью. Обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный (контрольный), игровой.

Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости. Равномерное проплавание дистанции с небольшой скоростью - воспитание общей выносливости, а проплавание с интенсивностью 80% от максимальной скорости с отдыхом 1,5 - 2 мин - воспитание специальной выносливости.

Повторный метод, данный метод предусматривает проплавание серии отрезков от 15 до 200 метров и более с максимальной и со скоростью, близкой к соревновательной, и сравнительно продолжительными паузами для отдыха. Отдых должен быть продолжительным для восстановления организма с тем, чтобы спортсмен мог качественно выполнить очередные отрезки спортивной работы. Основная направленность метода — воспитание специальной выносливости и скоростных способностей.

Интервальный метод суть данного метода заключается в проплывании серий дистанций или их отрезков (например, 50, 100, 200 метров) с различной интенсивностью, сравнительно непродолжительными и строго регламентированными паузами отдыха (в среднем 10–30 секунд). Интервал отдыха характеризует сам метод тренировки и является основным показателем метода, т. к. именно ограниченный по продолжительности отдых между отрезками ставит спортсмена в условия, когда каждый последующий отрезок выполняется на фоне усталости

Контрольно-соревновательный метод предусматривается однократное или повторное прохождение в полную силу основной соревновательной или контрольной дистанции. Преимущественная направленность метода — воспитание специальной выносливости, а также скоростных возможностей в случае, если старты выполняются на коротких дистанциях.

В практике плавания широко используется и так называемый комбинированный метод, при котором сочетаются все вышеперечисленные методы.

Метод строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Относящиеся к этой группе дополняют друг друга и применяются сообразно многим условиям, которые определяют конкретную учебную задачу: групповой и персональной характеристике учеников, этапу обучения, наличию учебных средств (инвентаря, снарядов) и др.

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения.

Этот метод применяется на любом этапе обучения. При сравнительно простом упражнении и достаточно высоком уровне подготовленности учеников отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом, может использоваться на первых этапах обучения.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания и эффективным методом

обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще.

1.7. Форма проведения занятий.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Основной организованной формой двигательной активности в учреждении дополнительного образования СШ являются тренировочные занятия, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития. В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые, подгрупповые; командные; индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно-игровое; игровые;
- контрольно-проверочные;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

1.8. Режим учебно-тренировочной работы.

№	Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Наполняемость группы (чел)	Количество часов в год	Количество часов спортивно-оздоровительного летнего лагеря	Общее количество часов в год
1	Спортивно-оздоровительный	6	3	15-20	276	36	312

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований образовательная организация дополнительного образования осуществляет набор детей, отвечающим следующим условиям:

- наличие письменного заявления, согласие на обработку персональных данных обучающихся, договор со спортивной школой одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие письменного разрешения врача-педиатра;
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания и развития детей;
- наличие у тренера-преподавателя профессионального образования, курсов повышения квалификации, переподготовки.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой. Задача спортивно – оздоровительной подготовки — это привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания

После обучения по данной программе, возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны знать:

1. основные понятия, термины плавания;
2. историю развития плавания;
3. основы правил соревнований по плаванию;

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. соблюдать режим дня;
4. основы владения техникой плавания.

1.9. Способы определения результативности

Проверка знаний и умений проводится на учебно - тренировочном занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года. Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года только по специальной физической подготовке.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

2. Содержание дополнительной образовательной программы.

Содержание дополнительной образовательной программы включает в себя учебно-методические рекомендации по плаванию. В содержание программы входит также годовое планирование по плаванию, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой плавания, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Спортивная школа отделения «плавание» имеет следующие документы планирования и учёта работы:

- учебная программа
- учебный план
- тематический план-график
- расписание занятий
- календарный план спортивно-массовых мероприятий
- протоколы соревнований

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей плавания, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений и безопасности.

Теоретический план подготовки

№ п/ п	Тема	месяц									Количество часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом									1	1
2	Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца		1								1
3	Влияние физических упражнений на организм человека							1			1
4	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты					1					1
5	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1					1				2
6	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна			1							1
7	Правила, организация проведения соревнований. Мотивация на результат				1						1
8	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде								1		1
ИТОГО											9

В спортивно оздоровительных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития плавания, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных пособий и источников в Интернете.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

2.1. Содержание теоретической подготовки.

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены- чемпионы олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне. Требования по охране труда перед началом занятий, во время занятий и по окончании тренировки. Инструктаж

по технике безопасности при проведении спортивных соревнований по плаванию. Требования к обучающимся в аварийных ситуациях. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена пловцов в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание. На технику плавания оказывают влияние различные физиологические процессы, происходящие в организме. Эти процессы требуют систематического поступления в организм человека кислорода и удаления из него некоторых продуктов распада. Интенсивная мышечная работа приводит к усиленному потреблению кислорода за счет увеличения газообмена.

Для того чтобы обеспечить нормальное течение биохимических процессов при плавании, необходимо обеспечить в каждом способе плавания такую структуру движений, которая, с одной стороны, отвечала бы гидродинамическим требованиям, а с другой - полностью обеспечивала бы организм пловца кислородом. В любом способе техника дыхания отрицательно влияет на гидродинамические условия плавания. Однако каждый пловец делает глубокий вдох через широко открытый рот путем поднимания или поворота головы в сторону.

При проплывании дистанций свыше 200 м пловец выполняет работу в аэробном режиме, поэтому на один цикл плавательных движений ему целесообразно делать один вдох и один выдох в воду через нос и рот.

Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Старты. В спортивном плавании различают два вида старта: прыжком с тумбочки и толчком от стенки бассейна. Стартовый прыжок применяется во всех способах плавания на груди; старт толчком от стенки бассейна используются только при плавании на спине. Движения пловца при стартовом прыжке можно разделить на следующие фазы: исходное положение, подготовительное движения и отталкивания, полет, вход в воду и скольжение, выход на поверхность и первые гребковые движения.

Стартовый прыжок. В ожидании команды пловец находится около стартовой тумбочки. По первому стартовому сигналу судьи он встает на тумбочку. По второму стартовому сигналу занимает стартовое положение у ее переднего края: ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты, пальцы ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, руки отведены назад и немного в сторону. По команде «Марш!» или выстрелу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед-вверх и прыгает в воду. В полете тело должно быть выпрямлено, голова опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты. Тело под углом 20-25 градусов входит в воду и погружается на глубину до 50 см. Первые метры пловец скользит подводой в положении вытянувшись, затем слегка прогибается в пояснице, поднимает руки, выныривает из воды и начинает первые гребковые движения. При плавании кролем первые гребковые движения начинают ноги, при плавании брассом - руки.

Старт из воды. Для старта из воды пловец входит в воду на своей дорожке и подплывает стартовому бортику. По команде он занимает исходное положение для старта: взявшись руками за поручни тумбочки, пловец сильно сгибает ноги и упирается ими в бортик бассейна. Плечи и

колени находятся над водой. По команде «Марш!» пловец откидывает голову назад, отрывает руки от поручней и резко взмахивает ими назад за голову по направлению движения, одновременно с этим резко отталкивается ногами. Потянувшись за руками, спортсмен слегка прогибается и, немного пролетев по воздуху, входит в воду. В воде он вытягивается и скользит на глубине 50-60см., выдыхая через рот и нос. Как только ноги окажутся в воде, пловец начинает ими энергичные движения. При выходе на поверхность выполняется первый гребок рукой.

Все повороты объединяются в две группы: 1 - открытые, 2- закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенке бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворота разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность

Тема 6. Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна.

Прежде чем приступить к изучению техники спортивных способов плавания, следует овладеть общими подготовительными упражнениями для освоения с водой. Большинство занимающихся при начальном обучении технике спортивного плавания неуверенно чувствуют себя в воде, так как боятся воды. Их действия в воде обычно торопливы, движения порывисты, угловаты, плохо координированы, совершенно не согласованы с нужным ритмом дыхания и направлены главным образом на то, чтобы удержать себя на поверхности воды. Занимающиеся выполняют движения с большими усилиями, поэтому быстро утомляются и прекращают дальнейшее плавание. Поэтому на занятиях по теории дается общая характеристика подготовительным упражнениям по освоению с водой, объясняется их целенаправленность изучения. Так же объясняется техника подготовительных упражнений, указываются правила их выполнения, а так же имитационно-подготовительные упражнения, которые затем повторяются в воде. Разбираются причины возникновения ошибок при выполнении подготовительных упражнений в воде.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований. Мотивация на результат.

«Правила соревнований по плаванию» являются обязательными при проведении всех соревнований по плаванию на территории Российской Федерации. В зависимости от целей и задач различают: Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.

По уровню соревнования подразделяются: международные, всероссийские, федеральных округов, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных объединений.

По способу определения первенства соревнования по плаванию подразделяются на: личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются каждому отдельному участнику. В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом, в командных соревнованиях – только командам.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Как и любой вид целенаправленной деятельности человека, занятия плаванием, характеризуются определенными целями и мотивами. Следовательно, не отдельный мотив или побудительный акт, а целостная система мотивов лежит в основе саморегуляции действий, поведения пловцов. Она (эта система мотивов) изменяется, дифференцируется в процессе занятий, подкрепляется успехами, или значимость ее снижается в связи с неудачами, разочарованиями. Вот почему тренеру очень важно влиять на формирование мотивационной основы своих учеников. По

мере повышения квалификации и стажа занятий плаванием возрастает степень преобладания мотивации, связанной с высоким сознанием, с самосознанием. У новичков и спортсменов более высоких разрядов преобладают желания и интересы, т. е. мотивы, связанные с осознанными на занятии действиями. Обучающиеся хотят стать сильнее, стремятся быть похожими на выдающихся спортсменов, им нравится заниматься в воде круглый год, быть в коллективе.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.

Общая физическая подготовка пловцов является важной составной частью тренировки. Занятия общей физической подготовкой используются как эффективное средство оздоровления. Упражнения, выполняемые на этих тренировках, развивают силу, скорость, выносливость и ловкость, повышают функциональную подготовленность организма тренирующихся и эмоциональность занятий, а также способствуют активному отдыху.

Для гармоничного развития каждого из физических качеств (силы, скорости, гибкости, ловкости и выносливости) можно подобрать нужные упражнения в воде, но они оказываются всегда менее эффективными, чем упражнения, выполняемые с той же целью на суше.

Слишком частое посещение плавательных бассейнов (с повышенной влажностью и очищаемых хлором) иногда может вредно повлиять на здоровье пловца. Поэтому тренировки по плаванию необходимо сочетать с общей физической подготовкой на суше.

Рост спортивных результатов определяется из основных факторов - систематическое увеличение тренировочных нагрузок. Практика показала, что если пловец будет выполнять часть упражнений на суше, а другую - в воде, то суммарный объем переносимой нагрузки значительно возрастает. Так общая физическая подготовка пловца стала средством значительного увеличения тренировочных нагрузок.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой плавания, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе на отделении плавания имеются следующие документы планирования и учёта работы: учебная программа, учебный план, тематический план-график, расписание занятий, календарный план спортивно-массовых мероприятий, протоколы соревнований по плаванию.

2.2. Учебно-тематическое планирование

Тематическое планирование представлено учебными планами с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Тема №	Тема занятия	Форма контроля.	Кол-во часов	Из них	
				Теор	прак
1	Раздел 1. Введение в спорт (теория)	текущий	9	9	-
1.1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		1	1	-
1.2.	Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца		1	1	-
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека		1	1	-
1.4.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты		1	1	-
1.5.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности		2	2	-
1.6.	Обучение подготовительным упражнениям по		1	1	-

	освоению бассейна				
1.7.	Правила, организация проведения соревнований. Мотивация на результат.		1	1	-
1.8.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде		1	1	-
2	СФП (вода)	этапный	117	-	117
	Раздел 2. Плавание «кроль»		63		63
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди		36	-	36
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине		27	-	27
3	Раздел 3. Плавание «брасс»		36	-	36
3.1.	Обучение технике плавания брасс		36	-	36
4	Раздел 4. Старт, повороты		18		18
4.1.	Обучение технике выполнения старта		9		9
4.2.	Обучение технике выполнения поворотов		9		9
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	оперативный	В течение года		
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.				
6.	Раздел 6. Воспитательная работа		В течение года		
6.1	Праздники, конкурсы, антидопинговые мероприятия				
7	Раздел 7. Контроль и соревнования	итоговый	7		7
7.1	Сдача контрольных нормативов		3	-	3
7.2	Участие в соревнованиях		4	-	4
8.	Раздел 8. Медицинское обеспечение	оперативный	1		1
9.	Раздел 9. ОФП (суша)	этапный	142		142
9.1.	ОРУ		22		22
9.2	Скоростно – силовые упражнения		20		20
9.3	Силовые упражнения		20		20
9.4	Подвижные, спортивные игры		80		80
10.	Спортивно – оздоровительная площадка		36		36
	Итого:		312	9	303

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировочных занятий по неделям;
- комплекс контрольных испытаний и сроки проведения педагогического контроля.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивной школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

3. Примерное содержание учебного плана.

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол- во часов
1	сентябрь	Теория. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1
		Общая физическая подготовка (ОФП). Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ на месте, в движении; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, челночный бег); - метание мяча; - прыжки (вверх, длину); - упражнения на координацию; - подвижные игры.	11
		Практика: специальная физическая подготовка (СФП) Подготовительные упражнения для освоения с водой: - упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; - погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; - приседания (прыжки в воде с погружением); - выдох в воду, задержка дыхания; - прыжок в воду «солдатиком»; Игры с выдохами в воду: «У кого больше пузырей?», «Ванька-встаньки», «Фонтанчики», «Качели». Выполнение технических элементов: - обучение техники плавания кроль на груди; - исправлению ошибок. Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды», «Ромашка». Развитие специальных качеств	10
		Выполнение контрольных нормативов	1
		Медицинский осмотр	1
2	октябрь	Теория. Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца.	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ на месте с предметами, в движении; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, челночный бег); - прыжки (вверх, длину); - скоростно – силовые упражнения; - упражнения на тренажёрах; - спортивные игры.	14
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: - всплывания и лежания на воде; - задержка дыхания с опорой на бортик бассейна; - скольжение. Для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды игры: «Кто	10

		выше?», «Переправа», «Лодочки», «Карусель», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы». Выполнение технических элементов: - обучение техники плавания кроль на спине; - закрепление техники плавания кроль на груди. Развитие специальных качеств. Игры с всплыванием и лежанием на воде: «Пятнашки с поплавком», «Винт», «Слушай сигнал!», «Кто сделает кувырок?».	
		Соревнование	1
3	ноябрь	Теория. Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ на месте с предметами, в движении; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, челночный бег); - прыжки (вверх, длину); - силовые упражнения; - упражнения с партнером; - упражнения на расслабление. Спортивные игры, подвижные игры.	14
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: - скольжение; - прыжки в воду. Выполнение технических элементов плавания брассом <i>Имитационные упражнения:</i> - имитация движений руками брассом; - имитация движений ногами брассом. - закрепление техники плавания кроль на спине; - совершенствование техники плавания кроль на груди; - исправлению ошибок. Игры на воде: «Лягушата», «Насос», «Водолазы», «Охотники и утки», «Поезд в туннель».	13
4	декабрь	Теория. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ на месте с предметами, в движении; - гимнастические упражнения; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, челночный бег); - прыжки со скакалкой; - имитационные упражнения; - упражнения на гибкость. Эстафеты, подвижные игры.	13
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: - скольжение; - плавание дельфином с помощью движений ногами; - прыжки в воду; - повороты.	11

		Выполнение технических элементов: - обучение техники старта (прыжки в воду); - закрепление техники плавания брассом; - совершенствование техники плавания кроль на спине; Исправление ошибок. Игры с прыжками в воду: «Не отставай!», «Прыжки в круг», «Полет», «Кто дальше прыгнет?».	
		Соревнование	1
5	январь	Теория. Правила, организация проведения соревнований. Мотивация на результат.	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ на месте с набивными мячами; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, эстафетный бег); - упражнения с гирей; - имитационные упражнения; - упражнения на пресс; упражнения на расслабление. Эстафеты, спортивные игры.	13
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: скольжение; плавание дельфином с помощью движений ногами; прыжки в воду. Выполнение технических элементов: - обучение техники поворотам; - закрепление техники старта; - совершенствование техники плавания брассом. Игры на воде: «Кто быстрее спрячется под водой?», «Утки-нырки», «Морской бой», «Жучок-паучок».	11
		Промежуточная аттестация (тестирование плавательных показателей)	1
6	февраль	Теория. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ с гантелями; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, бег на выносливость); - упражнения с обручем; - имитационные упражнения; - упражнения на гибкость. Эстафеты, спортивные игры.	14
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: - скольжение; - плавание брассом на наименьшее количество гребков. Выполнение технических элементов: - обучение техники поворотов; - закрепление техники поворотам; - совершенствование техники старта; - исправление ошибок. Игры с выполнением старта: «Кто дальше проскользит?», «На старт -	10

		марш!», «Все вместе», «Каскад». Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру».	
		Соревнования	1
7	март	Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ с гантелями; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, бег на выносливость); - упражнения с партнёром; - имитационные упражнения; - упражнения на гибкость. Эстафеты, спортивные игры.	13
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения: - плавание кролем на спине в усложнённых условиях; - старт (кроль на спине); - скольжение; - плавание дельфином с помощью движений ногами; - повороты (кроль на спине) Техника выполнения стартов, поворотов. Практика: Обучение технике выполнения стартов (прыжки в воду ногами вниз с бортика, с тумбочки, спады в воду; с тумбочки, старт из воды). Обучение технике выполнения поворотов с 1-3 шагов от бортика, а так же с подплыванием. Выполнение технических элементов: - техника плавания кроль на спине; - совершенствование техники поворота кроль на спине; - финиширование. Эстафеты. Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавами», «Цапля и лягушки».	12
8	апрель	Теория. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ с гантелями; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, бег на выносливость); - акробатические упражнения; - упражнения на перекладине высокой (юн.), низкой (дев.) - имитационные упражнения; - упражнения на гибкость. Эстафеты, спортивные игры.	13
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения: плавание на груди с помощью движений ногами дельфином; - скольжение. Выполнение технических элементов: - техника плавания кроль на спине;	11

		- старт из воды. Совершенствование техники поворота на спине. Игры на воде: «Переправа», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы».	
		Соревнования	1
9	май	Теория. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1
		Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ с гантелями; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, бег на выносливость); - акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах); - имитационные упражнения; - силовые упражнения. Эстафеты, спортивные игры. Подвижные игры: «Мяч своему тренеру», «Мяч по кругу».	12
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: - скольжение; - прыжки в воду. Выполнение технических элементов: - обучение техники плавания брассом; - закрепление техники плавания кроль на спине; - совершенствование техники плавания кроль на груди. Игры на воде. «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки».	12
		Контрольные нормативы	1
10	июнь	Общая физическая подготовка (ОФП) Практика: освоение навыков физической подготовки - ОРУ на месте с предметами, в движении; - бег (по прямой, приставными шагами, с высоко поднятыми коленями, бег на выносливость); - статический стретчинг (на растяжку); - имитационные упражнения; - упражнения с гантелями. Эстафеты, спортивные, подвижные игры.	14
		Специальная физическая подготовка (СФП) Практика: подготовительные упражнения для освоения с водой: - скольжение; - прыжки в воду. Выполнение технических элементов: - обучение техники плавания брассом; - закрепление техники плавания кроль на спине; - совершенствование техники плавания кроль на груди. Игры на воде: «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Гонки мячей».	12
11	Июль - август	Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного летнего лагеря или по индивидуальному плану	36
12	август	По индивидуальному плану ОФП СФП	11 5
Итого			312

3.1. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа на животе поднимание туловища с различными положениями и движениями рук и ног. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, метания, короткая дистанция на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости:

одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: упражнения на расслабления верхнего плечевого пояса. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

3.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки (СФП) возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения лежа на наклонной скамейке в положение сидя, прыжок в длину с места.

Силовая подготовка пловцов предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости. *Максимальная и взрывная сила* обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Например, толчок ногами от тумбочки или от стенки бассейна при выполнении пловцами старта или поворота. Развитие взрывной силы осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе.

Силовая выносливость во многом определяет результативность при проплывании дистанций самой различной протяженности – от 25 до 1000 м. Известные средства специальной силовой подготовки пловцов на воде можно разделить на три группы:

- приспособления, увеличивающие площадь гребущих поверхностей. Это плавательные лопатки различной формы и площади;
- приспособления, увеличивающие гидродинамическое сопротивление продвижению пловца вперед. Это приспособления, с помощью которых осуществляют плавание с буксировкой различных предметов, типа ведерок, транспортировка партнера.
- тренажерные устройства и приспособления, направленные на преодоление силы тяжести, трения, сжатия и т. д. Это инерционные тренажеры, различные устройства, резиновый

амортизатор, плавание в одежде с различными браслетами и специальными поясами, увеличивающими массу спортсмена.

Под *гибкостью* понимают объем суммарной подвижности в суставах в определенной части или всего тела. Различают *активную и пассивную* гибкость.

Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности мышечных групп, проходящих через соответствующий сустав.

Пассивная гибкость - способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Доступная спортсмену амплитуда движений в различных суставах превышает необходимую для эффективного выполнения соревновательных действий. Эта разница характеризует понятие "запаса гибкости". Только при наличии достаточной гибкости и подвижности всех звеньев опорно - двигательного аппарата спортсмена возможны минимальные затраты усилий с экономичным и свободным, естественным протеканием различных фаз двигательного действия, связанного с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Общими требованиями для всех способов плавания является высокая подвижность в плечевых суставах и гибкость плечевого пояса. Под *подвижностью* в плечевых суставах понимают разницу между показателем выкрута прямых рук вперед – назад (расстояние между кистями рук) и шириной плеч в сантиметрах. Так, с помощью гимнастических палок, на которых через каждый сантиметр нанесены деления с цифровым указателем, можно увеличить объем движений.

Вводное занятие включает в себя правила поведения и безопасность на занятиях: инструкция по охране труда для занимающихся в тренажерном зале и в бассейне, меры безопасности; ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в бассейне, о влиянии физических упражнений на организм человека.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений: различные беговые, прыжковые упражнения. «Школа пловца». Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины.

На этапе спортивно - оздоровительной подготовки, у детей младшего возраста преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдаются усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Чем больше разнообразны движения будут разучены в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах ранней подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Основные задачи при работе с группами спортивно – оздоровительной подготовки:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием;
- воспитание черт спортивного характера.

3.3. Техническая подготовка

Техническая подготовленность пловцов характеризуется эффективностью и степенью освоения движений спортсмена. Важным компонентом технической подготовленности является объем и разносторонность специфических для плавания двигательных навыков. Основным показателем **технической подготовленности** является *эффективность техники пловца*. Для ее оценки используется визуальное сопоставление тренером техники пловца с требованиями рациональной техники спортивных способов плавания. Пловец повторно проплывает короткие отрезки, а тренер оценивает качество выполнения отдельных элементов техники (положение тела и движения ногами, движения руками и дыхание, общее согласование движений).

3.4. Контрольные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от возраста обучающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 5 до 18 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Зачисление в спортивно-оздоровительные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по общей физической подготовке. Критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются состояние здоровья, уровень общей физической и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в спортивно – оздоровительные группы.

Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходных информации об уровне физической подготовленности обучающихся.

№	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
Общей физической подготовки			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее	
		5	3
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	не менее	
		+1	+3
3	Прыжок в длину с места, см	не менее	
		100	90
Специальной физической подготовки			
4	Челночный бег 3х10м, с	не менее	
		11,2	11,7
5	Плавание. Вольный стиль	Без учета времени	
6	Выкрут прямых рук вперед – назад, ширина хвата не менее 50 см (количество раз)	1	3

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающихся.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от возраста обучающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Оценка контрольных нормативов.

Оценка владения воспитанниками техникой плавания осуществляется на основе анализа преодоления дистанции 25-50 метров установленным стилем плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) без учёта времени. Оценивается техника старта, плавания, поворота.

Критерии выставления баллов:

Критерии	баллы
Без ошибок	5
Не более двух – трёх мелких ошибок	4
Одна грубая ошибка	3
Более трёх грубых ошибок	2
Выполнено одно задание	1

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

4. Организационно-методические особенности тренировочного процесса.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения летнего лагеря и соревнований. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение тренировочных нагрузок на специальную физическую подготовку к началу соревновательного периода.

Преимущественная направленность тренировочного процесса юных пловцов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в учебно-тренировочном процессе юных пловцов.

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Тренер в процессе спортивно – оздоровительной подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных пловцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных пловцов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные пловцы должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных пловцов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер - преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

6. Средства обучения плаванию

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Приложение 1.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде, как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Приложение 1.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

1. упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
2. погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
3. всплывания и лежания на воде;
4. выдохи в воду;
5. скольжение.

7. Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок.

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

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

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

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий.

8. Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение осуществляется врачом ЦРБ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале года.

9. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейне и тренажёрном зале возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и зале осуществляется только через построение по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся СШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

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

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 20 человек на одного тренера - преподавателя.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер - преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся к месту занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера – преподавателя.

4. Тренер - преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения бассейна в душевые и из душевых в раздевалки. Во время занятий тренер – преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в помещении бассейна без тренера - преподавателя не разрешается.

- Учебные группы занимаются под руководством тренера - преподавателя в отведенной части бассейна.

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

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

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

10. Техника безопасности и правила поведения при занятиях плаванием в бассейне.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям по плаванию.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в тренажёрном зале и чаще бассейна во время тренировок. При проведении занятий по плаванию должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий.

Состояние и подготовка мест занятий, оборудование и инвентарь, спортивная одежда плавающих, методика проведения занятий должны отвечать определенным требованиям. В бассейне недопустим скользкий и холодный пол. Температура воздуха и воды должна быть +25, +26 градусов и присутствие врача на занятиях. Входить в бассейн и выходить из него разрешается только по команде тренера-преподавателя, после занятий обязательно проводить поимённую переключку.

11. Перечень учебно - методического обеспечения к программе.

1. Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях;
2. Инструкции по технике безопасности: инструкция по охране труда для занимающихся в тренажёрном зале; инструкция по охране труда для занимающихся в бассейне;
3. Материально-техническое обеспечение.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивно – оздоровительной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	1
2	Доска для плавания	штук	30
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатки для плавания	пар	30
6	Мяч ватерпольный	штук	5
7	Поплавки – вставки для ног	штук	30
8	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
9	Гантели облегчённые	пар	15
10	Секундомер	штук	5
11	Свисток	штук	5
12	Скамейка гимнастическая	штук	5
13	Термометр для воды	штук	1
14	Аптечка	штук	2

Занятия проводятся в бассейне (25 м), где имеются раздевалки, душевые и медицинский кабинет. Тренажёрный зал оборудованный: шведской стенкой перекладиной, тренажёрами. Для занятий

используются гантели (1 - 2кг), гири, набивные мячи(1-2кг), конусы, эстафетные палочки, коврики и гимнастические маты.

Дидактическое обеспечение реализации программы.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале», «Правилами техники безопасности на занятиях в бассейне, с расписанием занятий;
2. Подборка литературы (книг, журналов) о плавании;
3. Комплексы общеразвивающих упражнений;
4. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
5. Материалы по основам знаний.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Реализация данной программы будет обеспечиваться директором и заместителем директора, тренерами – преподавателями, соответствуя штатному расписанию спортивной школы.

12 Литературы

1. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду/ СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010г.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986г.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. М.:Физкультура и-спорт, 1981.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г. Закон Российской Федерации «Об образовании»273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей,
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03"Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)",
7. Ноткина, Н.А., Казьмина, Л.И., Бойнович, Н.Н. Оценка физического и нервно-психологического развития детей раннего и дошкольного возраста /Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Изд-во «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2008г.
8. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. -М., Физкультура и спорт, 2001г.
9. Плавание «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ» - М., 2004г.
10. Плавание 100 лучших упражнений Блат Люсеро – Москва, 2010г.
11. Плавание. «Книга – тренер» - М: Эксмо/ Нечунаев, 2013г.
12. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
13. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983. Совершенная подготовка для плавания/Дэйв Сало Скотт Риуолд/перевод; Марченко И.Ю./ Москва «Евро – Менеджмент», 2015г.
14. Учебное пособие для вузов «Плавание» А.Д. Викулов – Москва, 2004 г.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Министерство спорта РФ/2018г.

12.1 Литература для детей

1. Анатомия плавания. Домашняя энциклопедия. Маклауд Й /перевод с английского С.Э.Борич/ Москва «Попурри» 2013 г.
2. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Т. Лафлин – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2012 г.
3. Познакомьтесь плавание. Первые шаги в спорте. Н.Ж. Булгакова – Москва Астрель АСТ 2002 г.
4. Самоучитель плавание. М.В. Ситников 2007 г.
5. Я учусь плавать. Домашняя энциклопедия. Р.П. Мрыхин – Москва «Феникс» 2001г.

12.2 Литература для родителей

1. Как научить ребенка плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию. В.К. Велетченко – Москва «Терра-Спорт» 2000 г.
2. Научите ребенка плавать. Программ обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Л.Ф. Еремеева – Москва «Детство-Пресс» 2005 г.
3. Обучение детей плаванию. В.С. Васильев. – Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.
4. Плавание. Н.Ж. Булгакова – Москва «АСТ Харвест Астрель» 2005 г.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов 2008 г.

Подготовительные, подводящие упражнения для освоения с водой.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде
1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. 2. Ходьба по дну с переходом на бег, приставными шагами (левым и правым боком). 3. «Кто выше выпрыгнет из воды?» 4. Бег вперед с помощью гребковых движений руками. То же вперед спиной. 5. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений. 6. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками. 7. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными (одновременными) гребковыми движениями рук.	1. Набрать в ладони воду и умыться лицо. 2. Сделать вдох, медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа (глаз). Погрузиться с головой в воду. 3. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, сесть на дно. 4. Подныривания под разграничительную дорожку при передвижении по дну бассейна. 5. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество предметов на дне бассейна. 6. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шайбу), брошенную на дно бассейна. 7. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.
Всплывания и лежания на воде. 1. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду. 2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги. 3. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны). 5. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. 6. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны. 7. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги. 8. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.	Выдохи в воду. 1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду. 2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай). 3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох. 4. То же, опустив лицо в воду. 5. То же, погрузившись в воду с головой. 6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду. 7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду. 8. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево, направо. 11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево, направо.

Учебные прыжки в воду.	Скольжение
1. Сидя на бортике с опорой в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз. 2. Сидя на бортике поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду. 3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 4. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, выполнить вход в воду. 5. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.	1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами. 2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища (поменять положение рук). 3. То же, руки вдоль туловища. 4. Скольжение на левом (правом) боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра. 5. Скольжение на спине, руки вдоль туловища. 6. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища (поменять положение рук). 7. То же, руки вытянуты вперед. 8. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт». 9. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед. 10. Скольжение на правом (левом) боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
Кроль на груди	Кроль на спине
1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках. 2. Нырание в длину на 6-8 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед. 3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки). 4. То же, с ускоренным проносом руки. 5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами. 6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в высоком положении. 7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка. 8. Упражнение с лопаточками. 9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой (правая вытянута вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки. 10. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. 14. Движения ног «дельфином». 15. Плавание на груди с помощью движений ногами «дельфином» и одной рукой кролем,	1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук. 2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх. 3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. 4. Нырание в длину (4-6м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе. 5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами. 6. То же с лопаточками. 7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками. 8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру. 9. Плавание кролем на спине с «подменой». 10. Плавание кролем на спине на «сцепление». 11. Плавание на спине с «обгоном». 12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином. 13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед,

вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. 16. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки. 17. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином. 18. Плавание «кролем на груди» с заданным темпом. 19. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. 20. Плавание кролем на груди с ластами.	движений ногами дельфином. 14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе. 16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью. 17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке. 18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках. 19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений. 20. Плавание кролем на спине с ластами.
Брасс	Дельфин
1. Плавание брассом на груди с доской (без нее). 2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке. 3. Ныряние на 6-8 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед. 4. Плавание, чередуя движений рук брассом и ног дельфином 5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом. 6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному. 7. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями). 8. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином. 9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами. 10. Предыдущее упражнение, но без полавка, ноги у поверхности воды и расслаблены. 11. Передвижение брассом с полной координацией движений. 12. Ныряние брассом на 6-8 м с полной координацией. 13. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами. 14. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками. 15. Плавание брассом с полной координацией.	1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и на спине с различным положением рук. 2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра. 3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках. 4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой. 5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках. 6. Ныряние на 6-8 м с помощью движений ногами дельфином. 7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином. 8. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами. 9. То же, но без полавка, ноги расслаблены. 10. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем. 11. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом. 12. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания. 13. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед. 14. Плавание дельфином с полной координацией. 15. Плавание дельфином с ластами.