

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Утверждаю

Директор
МАУДО «Спортивная школа»
С.А.Трефилов
" 30 " 2024 г.

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от " 30 " августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

(содержательная направленность - «плавание»)

*Программа разработана в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической
культуре и спорте в РФ»*

Срок реализации программы 10 лет.

Разработчик программы:
тренер-преподаватель Радченко В.В.

г. Покачи, 2024 г.

Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Нормативные основы разработки.	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы.....	3
1.3.	Цель и задачи Программы.....	4
1.4.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы.....	4
1.5.	Условия комплектования групп.....	4
1.6.	Ценностные ориентиры.....	5
1.7.	Планируемые результаты.....	5
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса.....	6
2.2.	Содержание программы.....	7
2.2.1.	Особенности годового цикла подготовки.....	8
2.2.2.	План – график распределения учебных часов.....	9
2.2.3.	Формы аттестации обучающихся.....	10
2.3.	Программный материал.....	10
2.3.1.	Теоретическая подготовка.....	10
2.3.2.	Общая физическая подготовка на суше.....	12
2.3.3.	Специальная физическая подготовка.....	13
2.3.4.	Технико-тактическая подготовка.....	15
2.3.5.	Соревновательная подготовка.....	16
2.3.6.	Контрольные испытания.....	16
2.4.	Психологическая подготовка.....	16
2.5.	Воспитательная работа.....	17
2.6.	Система контроля и зачетные требования.....	17
2.6.1.	Педагогический и врачебный контроль.....	17
2.6.2.	Контрольно-тестовые требования.....	18
2.7.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре МАУДО «Спортивная школа».....	19
2.8.	Кадровое обеспечение Программы.....	19
3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	19
3.1.	Интернет-ресурсы.....	20
3.2.	Список литературы.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является документом определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения плавания МАУДО «Спортивная школа» города Покачи.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с 329-ФЗ от 04.12.2007 г. Российской Федерации «О физической культуре и спорте в РФ».

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности системность учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическая культура и спорт с давних пор составляют неотъемлемую часть жизни человека. Спорт-организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура-сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Плавание-один из самых популярных видов спорта. необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышения теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения, жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких.

Общеразвивающая программа по плаванию предназначена для тренеров-преподавателей МАУДО «Спортивная школа» и является основным документом учебно-

тренировочной и воспитательной работы.

Программа по плаванию для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

- проводить физическое воспитание обучающихся;
- обеспечивать физическое развитие личности;
- формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;
- вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники плавания.

1.4. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы

Срок реализации Программы: 1 год.

Годовой **объем Программы** определяется из расчета 42 учебных недели с сентября по июнь включительно и составляет 189 часов.

Занятия по плаванию, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей обучающихся по программе рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам. **Режим работы** – три занятия в неделю по два академических часа.

Форма обучения – очная.

1.5. Условия комплектования учебных групп

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, и желающих заниматься плаванием.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп (максимальная)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Плавание	Весь период	6 лет	15-25	4,5/189	3	Прирост показателей ОФП и СФП

1.6. Ценностные ориентиры

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

- группа ценностей физической направленности;
- группа ценностей социально-психологической направленности;
- группа ценностей психической направленности;
- группа ценностей социокультурной направленности.

1.7. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «плавание», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне и на открытых водоемах.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к плаванию;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

– овладение основами техники плавания;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

– в области специальных навыков:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;

– умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;

– формирование навыков сохранения собственной физической формы;

– овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

– планирование тренировочного процесса;

– текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;

– обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и др.

Основными формами занятий являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медико-восстановительные мероприятия.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «плавание». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.2 Содержание программы

Учебный план подготовки юных пловцов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки пловцов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта «плавание», возрастных особенностей.

Объемы таких разделов, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Часы
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	88
Специальная физическая подготовка	50
Техническая подготовка	18
Тактическая подготовка	15
Соревновательная подготовка	4
Контрольные испытания	2
Восстановительные мероприятия	
Воспитательная работа	
Психологическая подготовка	
ВСЕГО часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 42 недели	189

2.2.1 Особенности годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с не подготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных пловцов и формирование у них интереса к занятиям плаванием, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики плавания, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

2.2.2. План – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Теоретическая подготовка	12	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	88	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Тактическая подготовка	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Соревновательная подготовка	4		1		1			1			1
Контрольные испытания	2				1					1	
Восстановительные мероприятия											
Воспитательная работа	3	1				1					1
Психологическая подготовка -											
Всего	189	18	19,5	18	20,5	19	17,5	19	18,5	19	20

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп.

2.2.3. Формы аттестация обучающихся

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической (далее – ТТП) подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

2.3 Программный материал

2.3.1 Теоретическая подготовка

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по виду спорта «плавание». Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.

Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	ч
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	1
3.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
6.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.	2
7.	Основы методики тренировки.	2
8.	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.	1
9.	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
	Итого:	12

2.3.2 Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.

Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкание стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противоходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы.

Ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатца», в полуприсяде «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед – вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500м до 1500м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); стретчинг и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи.

Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различным положением рук; в том же и.п. поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «День и Ночь», «Сороконожка», «Чехарда», «Перетягивание каната», «Снайперы» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 метров.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов; с метанием, бросками, ведением мяча, прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

2.3.3 Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на

спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем на груди, в согласовании с дыханием и притопами ногами в ритме 6-ударного кроля.

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притопами ногами в ритме 6-ударного кроля.

Имитация дыхания в согласовании с движением руками кролем.

Стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине на гимнастической скамейке.

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином.

Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация движения ногами, как при плавании брассом.

Стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны для отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; выпрыгивание вверх из полу приседа с тем же и.п. ног; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца.

Стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

Упражнения для подвижности суставов.

Вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

Выполнение движений с большой амплитудой.

Маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости.

Переменный бег 60-20 – 60-20 – 60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег; 20-100 – 20-100 – 20-100 наоборот 20 метров ускорение, 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

2.3.4 Техничко-тактическая подготовка.

Общая плавательная подготовка. Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения.

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открыванием глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «Дельфин».

Дыхательные упражнения.

Из различных и.п. выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов. Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук.

Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела. Скольжение на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз.

Учебные прыжки.

Соскок в воду с низкого бортика: спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика.

«Солдатиком» - прыжок вертикально вверх, рукиверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке – колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки с стартовой тумбочки.

Все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставание со дна одного, двух, трех предметов одновременно.

2.3.5 Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований. Выработка стратегии борьбы.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

2.3.6 Контрольные испытания.

Теоретическая часть.

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

2.5. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе со спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

2.6. Система контроля и зачетные требования

2.6.1. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

2.6.2. Контрольно - тестовые требования

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года. По итогам контрольных испытаний (в конце учебного года) учащиеся получают сертификат о прохождении обучения по программе.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, *три балла* получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. *Два балла* - если предыдущий результат не изменился; *один балл* – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Задачи контрольно - переводных нормативов:

- оценить владение навыком плавания;
- оценить разностороннюю физическую подготовку;
- оценить овладение минимумом теоретических знаний по плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к плаванию, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на 30 м	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 3 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШОР «Олимп»:

- наличие плавательного бассейна (25м или 50м)
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238.

2.8. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

3.1. Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации плавания России [Электронный ресурс] URL: <http://www.russwimming.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт федерации плавания Красноярского края [Электронный ресурс] URL: <http://akademlvs.ru/vidi-sporta/itemlist/category/20-federatsiya-plavaniya-krasnoyarskogo-kraya>

Официальный сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://rusada.ru>

3.2. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ от 16.11.2022 № 1004).
2. «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].
3. (Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001) и методическом пособии (Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: ФиС, 1983).
4. «Плавание» Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, Москва 2004г Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту.
5. «Анатомия плавания» руководство по развитию силы, скорости и выносливости. Й.Маклауд, Минск 2011г.
6. «Плавание, 100 лучших упражнений» Б. Люсоро, Москва 2011г.
7. «Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания». Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта Санкт-Петербург, А.В.Козлов, А.А.Литвинов 2010г.
8. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физкультуры. Матвеев Л.П. / М.: (Физкультура и спорт, 1991г.).
9. «Обучение детей плаванию» / В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989.
10. «Плавание: теория и методика преподавания» /И. Л. Гончар Минск, 1998.
11. «Вода дарит здоровье» / В. В. Горбунов. - М.: Советский спорт, 1990.
12. «Плавайте на здоровье» / Л. П. Макаренко. - М.: ФиС. 1988г.
13. «Физиология человека» Шмидт Р, Теве Г. - М., «Мир», 1986.
14. Тренировка пловцов высокого класса/ С.М. Вайцеховский, В.Н.Платонов - М.: ФиС, 1985.
15. Приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов.
16. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.12.2006 года.
17. Министерство спорта Российской Федерации (minsport.gov.ru).
18. Всероссийская Федерация Плавания (russwimming.ru).
19. РУСАДА (rusada.ru).