

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Белева Тульской области**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МУ ДО ДЮСШ

г. Белева Тульской области

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО ДЮСШ

г. Белева Тульской области

_____ Е.М. Вострухина

«31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы плавания»**

Возраст обучающихся – 7 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал Программу:

Ахмедатаев М.А., тренер-преподаватель

Рецензенты Программы:

Т.Г. Кузнецова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Белева Тульской области

г. Белёв
2020 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы плавания» для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации - 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация образовательных услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

При реализации Программы сохраняется связь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Основным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. В процессе учебно-

тренировочной деятельности на данном этапе создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Срок реализации программы – 1 год.

Продолжительность учебного года составляет 39 учебных недель. Режим работы регламентируется годовым календарным учебным графиком, составленным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься волейболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта волейбол.

1.2. Характеристика вида спорта «Плавание»

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. *FINA*, *Fédération Internationale de Natation*, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. *LEN*, *Ligue Européenne de Natation*, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Плавание-вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее количество время различных дистанций.

В плавании проводятся соревнования:

В бассейне на 25 метров 50м, также на открытой воде.

На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способам плавания и дистанциям:

вольный стиль - 50,100,200,400,800, 1500м;

на спине - 50,100,200м;

брасс -50,100,200м;

баттерфляй - 50,100,200м;

комплексное плавание 100м (только в бассейне 25 м),200,400м;

эстафета вольным стилем- 4x100,4x200м;

комбинированная эстафета- 4x100м.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы:

младшая-девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;

средняя-девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;

старшая-юниоры (девушки 15-16 лет и юноши 17-18 лет);

взрослая-женщины (старше 16 лет) и мужчины (старше 18 лет).

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

- спортивное
- оздоровительное
- игровое
- фигурное (художественное, синхронное)
- прикладное
- подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных дистанций за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:(50,100,200,400,800 м для женщин и 50,100,200,400,1500м для мужчин), кроль на спине (100,200 м), брасс (100,200м), баттерфляй (100, 200м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй,потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

1.3. Этапы и периоды спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах

Этап подготовки	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	7	10	15-20	30	6

1.4. Прогнозируемые результаты

1. Личностные результаты:

- повышение самооценки ребенка;
- формирование установки на здоровый образ жизни посредством участия в учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;
- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.

2. Предметные результаты:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации.

3. Освоение теоретического раздела программы.

2. Учебный план

Учебно-тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

№ п/п	Виды подготовки	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
		7-18 лет
	Количество часов в неделю	6
1	Теоретическая и психологическая подготовка	35
2	ОФП	94
3	СФП	26
4	Технико-тактическая	46
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28
6	Контрольные испытания, в рамках промежуточного и итогового контроля	5
	Общее количество часов в год	234

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в плавании

Вариативные предметные области базового уровня. Существует ряд навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства. В работу рекомендуется включать спортивные дисциплины, способствующие формированию определенных качеств. При обучении детей плаванию можно использовать другие виды спорта и подвижные виды.

Развиваемая дисциплина Плавание. Рекомендуемые виды спорта Легкая атлетика, гимнастика, триатлон, водное поло. Подвижные игры «Кто выше», «Полоскание белья», «Переправа», «Лодочки», «Карусель», «Рыба и сеть», «Караси и карпы», «Кто быстрее спрячется под водой», «Хоровод», «Морской бой», «Жучок-паучек», «Лягушата», «Насос», «Спрячься», «Водолазы», «Охотники и утки».

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды «Кто выше?» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - 42 поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья» Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и

медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; • победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды-«Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде «Кто быстрее спрячется под водой?» Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос» 44 Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание. «Спрячься!» Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут увернуться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п/п	предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая и психологическая подготовка	35	4	4	4	3	4	4	4	4	4
2	ОФП	92	10	11	11	10	10	11	11	10	10
3	СФП	26	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	Технико-тактическая	46	5	5	5	5	5	5	5	6	5
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28	4	3	3	3	5	3	3	1	3
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	5	0	0	0	2	0	0	0	2	1
	итого:	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

2.4. Календарно-тематическое планирование образовательной работы

№	Содержание	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в воде. Первое знакомство с водой. Различные виды ходьбы и бега в воде. Выпрыгивания из воды.	2
2	Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание. Первое знакомство с водой. Различные виды ходьбы и бега в воде. Выпрыгивания из воды.	2
3	Проверка Уровня физической подготовленности.	2
4	Упражнения и игры для ознакомления с плотностью воды.	2
5	Упражнения и игры для ознакомления с плотностью воды.	2
6	Упражнения и игры для ознакомления с плотностью воды.	2
7	Упражнения и игры для преодоления сопротивления воды.	2

8	Упражнения и игры для преодоления сопротивления воды.	2
9	Упражнения и игры для преодоления сопротивления воды.	2
10	Погружения в воду с задержкой дыхания в различных положениях тела.	2
11	Погружения в воду с задержкой дыхания в различных положениях тела.	2
12	Игровые задания с открыванием глаз в воде.	2
13	Игровые задания с открыванием глаз в воде.	2
14	Подныривания при передвижении по дну.	2
15	Подныривания при передвижении по дну.	2
16	Игры с погружением в воду. «Хоровод», «Морской бой».	2
17	Игры с погружением в воду. «Насос», «Спрячься».	2
18	Игры с погружением в воду. «Водолазы», «Охотники и утки».	2
19	Лежание на груди в горизонтальном положении, держась за бортики.	2
20	Лежание на груди в горизонтальном положении.	2
21	Лежание на спине в горизонтальном положении.	2
22	Гигиена физических упражнений. Лежание на спине в горизонтальном положении.	2
23	Игровые задания на изменение положения тела в воде.	2
24	Задержка дыхания на вдохе, изменение положения тела в воде.	2
25	Выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе, изменение положения тела в воде. Выдох в воду.	2
26	Выдох в воду, поворачиваю голову направо и налево для вдоха.	2
27	Отталкивание от дна и свободное скольжение на груди.	2
28	Свободное скольжение на груди с различными положениями рук.	2
29	Свободное скольжение на груди с различными положениями рук.	2
30	Свободное скольжение на груди с различными положениями рук.	2
31	Отталкивание от дна и свободное скольжение на спине.	2
32	Свободное скольжение на спине с различными положениями рук.	2
33	Свободное скольжение на спине с различными положениями рук.	2
34	Свободное скольжение на спине с различными положениями рук.	2

35	Свободное скольжение на левом и правом боку с различными положениями рук.	2
36	Скольжение на груди с вдохом в левую и правую стороны.	2
37	Скольжение на груди с вдохом в левую и правую стороны.	2
38	Скольжение на груди с вдохом в левую и правую стороны.	2
39	Игры со скольжением. «Стрела», «Торпеды».	2
40	Влияние физических упражнений на организм человека. Имитация движений ногами кролем на груди. Движения ногами, взявшись за бортик.	2
41	Имитация движений ногами кролем на груди. Скольжение с работой ног на груди и спине с задержкой дыхания.	2
42	Скольжение с работой ног на груди и спине с задержкой дыхания. Спад в воду, сидя на бортике.	2
43	Скольжение с работой ног на груди и спине с различными положениями рук с задержкой дыхания. Спад в воду, сидя на бортике.	2
44	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с доской. Спад в воду, сидя на бортике.	2
45	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с доской. Спад в воду из положения упор присев.	2
46	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с различными положениями рук. Прыжок в воду из упора присев.	2
47	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с различными положениями рук. Прыжок в воду из упора присев.	2
48	Плавание с помощью движений ногами на груди и спине с различными положениями рук и дыханием в сторону. Прыжок в воду из упора присев.	2
49	Имитация движений руками кролем на груди. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на груди.	2
51	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на спине.	2
52	Техника и терминология плавания. Имитация движений руками кролем на груди. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на груди.	2
53	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на спине.	2
54	Имитация движений руками кролем на груди. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на груди.	2
55	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с задержкой дыхания и работой руками кролем на спине.	2
56	Скольжение с работой руками в согласовании с дыханием кролем на груди.	2

57	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с работой руками кролем на спине.	2
58	Скольжение с работой руками в согласовании с дыханием кролем на груди.	2
59	Имитация движений руками кролем на спине. Скольжение с работой руками кролем на спине.	2
60	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с задержкой дыхания кролем на груди.	2
61	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой кролем на спине.	2
62	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с задержкой дыхания кролем на груди.	3
63	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой кролем на спине.	2
64	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с дыханием кролем на груди.	2
65	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
66	Плавание с непрерывной работой ног и одной рукой с дыханием кролем на груди.	2
67	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
68	Согласование работы рук с работой ног и дыханием, как при плавании кролем на груди.	2
69	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
70	Согласование работы рук с работой ног и дыханием, как при плавании кролем на груди.	2
71	Плавание кролем на спине в полной координации в согласовании с дыханием.	2
72	Согласование работы рук с работой ног и дыханием, как при плавании кролем на груди.	2
73	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине с различными положениями рук.	2
74	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине с различными положениями рук.	2
75	Плавание кролем на груди и спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	2
76	Плавание кролем на груди и спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	2
78	Плавание кролем на груди и спине с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с дыханием.	2
79	Согласование работы рук с работой ног и дыханием.	2

80	Согласование работы рук с работой ног и дыханием.	2
81	Согласование работы рук с работой ног и дыханием.	2
82	Тестирование физической и технической подготовленности.	2
83	Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
84	Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
85	Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
86	Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и поочередных гребков руками с доской.	2
87	Согласование работы рук с дыханием кролем на груди.	2
88	Согласование работы рук с дыханием кролем на спине.	2
89	Согласование работы рук с дыханием кролем на груди.	2
90	Согласование работы рук с дыханием кролем на спине.	2
91	Плавание кролем на груди, акцентируя внимание на выпрямлении руки после гребка.	2
92	Плавание кролем на спине, акцентируя внимание на выпрямлении руки после гребка.	2
93	Плавание кролем на груди, акцентируя внимание на выпрямлении руки после гребка.	2
94	Плавание кролем на спине, акцентируя внимание на выпрямлении руки после гребка.	2
95	Плавание кролем на груди, акцентируя внимание на длинный гребок.	2
96	Плавание кролем на спине, акцентируя внимание на длинный гребок.	2
97	Плавание кролем на груди, акцентируя внимание на длинный гребок.	2
98	Плавание кролем на спине, акцентируя внимание на длинный гребок.	2
99	Поставленное дыхание при плавании в заданном направлении.	2
100	Плавание в полной координации кролем на груди.	3
101	Совершенствование полученных навыков.	2
102	Поставленное дыхание при плавании в заданном направлении.	2
103	Плавание в полной координации кролем на спине.	2

104	Совершенствование полученных навыков.	2
105	Поставленное дыхание при плавании в заданном направлении.	2
106	Плавание в полной координации кролем на груди.	2
107	Совершенствование полученных навыков.	2
108	Поставленное дыхание при плавании в заданном направлении.	2
109	Плавание в полной координации кролем на спине.	2
110	Совершенствование полученных навыков.	2
111	Плавание кролем на груди, акцентируя внимание на длинный гребок. Спад в воду, сидя на бортике.	2
112	Плавание кролем на спине, акцентируя внимание на длинный гребок. Спад в воду, сидя на бортике.	2
113	Плавание кролем на груди, акцентируя внимание на длинный гребок. Старт из положения упор присев на бортике.	2
114	Плавание кролем на спине, акцентируя внимание на длинный гребок. Старт из положения стоя на бортике.	2
115	Согласование работы рук с дыханием кролем на груди. Имитация плоского поворота в кроле на груди у стенки.	2
116	Плавание кролем на груди в полной координации. Выполнение поворота с подплыванием.	2
117	Плавание кролем на спине в полной координации. Выполнение поворота с подплыванием.	2

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Программный материал для теоретических занятий

Техника безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня спортсмена. Особенности биоритмов человека. Режим дня как один из основных факторов успешной духовной и физической деятельности человека. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система, сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

3.1.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю

Гимнастические упражнения (наклоны, прогибы, растяжка).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной). Перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на формирование правильной осанки

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Спортивные (волейбол, гандбол) и подвижные игры (с мячом и без);

Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Упражнения: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине; полушпагат; стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

Техническая подготовка

Определение понятия «спортивная техника».

Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта.

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.

Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Имитационные упражнения на суше . Для развития быстроты следует включать специальные гимнастические упражнения и упражнения в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Гребковые движения руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

«Скольжение» (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

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. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании. Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) 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 в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.

5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды

и выпрыгнуть вверх.

7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.

10. То же вперед спиной.

11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями

с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Скольжения

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.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.

9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Всплывания и лежания на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «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).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «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.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «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. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Учебные прыжки в воду

1. Сидя на бортике сделать упор в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике сделать упор ногами в сливной желоб, 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. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Избранный вид спорта

Кроль на груди. Совершенствование плавания с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 8-12м).

Кроль на спине. Совершенствование плавания кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела, сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Брасс: Совершенствование движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер).

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; открытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Совершенствование техники выполнения стартов.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Стрела», «Торпеда», «Торпеда на спине», «Кто быстрее?», «Штангист», «Подводные лодки».

Организационно-методические указания

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья детей.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) специальные физические упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) подвижные игры и игровые упражнения;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения.

Способами организации учащихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой.

Основные методы:

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы,
- 2) практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности. При изучении упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Важнейшей задачей на занятиях с обучающимися является воспитание дисциплины и трудолюбия. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех любого дела зависит от трудолюбия, соблюдения правил поведения на тренировках и четкого исполнения указаний тренера.

Структура и методические особенности занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, построения, перестроения, общие физические упражнения, специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой, упражнения на внимание, координацию и быстроту реакции.

2. основной части

Задачами основной части занятия являются: формирование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование основных физических качеств и способностей.

Средства основной части занятия: комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца, подготовительные упражнения по освоению с водой, упражнения на овладение спортивными стилями плавания.

3. заключительной

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются: малоподвижные игры, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, короткие беседы, аутотренинг, релаксация.

3.1.3. Психологическая подготовка

Одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса является психологическая подготовка, цель которой — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

Морально-волевая подготовленность

Воспитание нравственности у спортсменов является частью общепедагогической задачи по формированию гармонично развитой, общественно активной личности. В учебно-тренировочном процессе находит свое отражение воспитание у пловцов таких социально значимых нравственных норм, как патриотизм, товарищество, гуманизм, дисциплинированность, честность, сознательное отношение к труду, критическое отношение к себе и стремление к самосовершенствованию. Спортивная этика включает в себя соблюдение спортсменом правил соревнований и норм нравственности по отношению к тренировкам и соревнованиям, к себе и людям, обеспечивающим занятия плаванием.

В процессе воспитания нравственности тренер целенаправленно воздействует на формирование личности спортсмена и спортивного коллективизма в целом. Такие формы и методы воспитания, как беседы, лекции, диспуты, собрания, включающие вопросы нравственности, совершенствуют моральные знания спортсмена, влияют на формирование нравственных убеждений и представлений о нравственных ценностях. Однако основным методом формирования норм нравственности является создание в спортивном коллективе практических ситуаций, в которых проявляются нравственные качества спортсмена.

3.1.4. Воспитательная работа

Воспитание обучающихся будет осуществляться за счет максимального использования возможностей учебных занятий.

Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию - в рамках образовательной работы, соревновательной деятельности, при реализации календаря образовательных событий. Воспитательные задачи предполагается

решать при выездах на соревнования.

Доброжелательный психологический климат в группе будет создаваться путем выработки законов группы (коллективизм, взаимопомощь, обращение друг к другу только по именам, запрет на использование прозвищ, на обсуждение национальных особенностей, материального положения семей и т.д.), которые помогут детям усвоить традиционные социокультурные, духовно-нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения.

Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде будет происходить в ходе бесед.

Уважение к закону и правопорядку формируется, в том числе, в ходе изучения правил дорожного движения, правил организации походов, правил соревнований, положений о спортивно-массовых мероприятиях.

Одним из основных способов решения воспитательных задач является планирование, подготовка и проведение ключевых дел группы, которые отражены в календарном плане воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы на 2020/2021 учебный год

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Примечание
Системные мероприятия			
1	Выработка законов группы для формирования доброжелательного психологического климата в группе	Сентябрь – октябрь	в ходе учебных занятий
2	Формирование навыков самоуправления и навыков работы в команде	В течение учебного года	в ходе подготовки и проведения ключевых дел
	Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
3	Профессиональная ориентация: ознакомление обучающихся с основами профессий, связанных с физкультурно-спортивной деятельностью (инструктор-проводник, спасатель, тренер-преподаватель, тренер, учитель физкультуры)	В течение учебного года	в ходе учебных занятий
4	Внедрение системы поощрений в группе, проведение церемоний награждения (по итогам года или соревнований) обучающихся за достижения в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течение учебного года	
5	Праздники в группе – празднование дней рождения обучающихся, значимых для группы событий, участие в праздниках Учреждения	В течение учебного года	
	Регулярное обсуждение текущих дел и проблем в группе («групповая рефлексия»)	В течение учебного года	по итогам соревнований, значимых событий

	Проведение родительских собраний, привлечение родителей к организации поездок на соревнования	В течение учебного года	
Ключевые дела			
	Профилактика ДТП с участием несовершеннолетних: Дидактическая игра «Знаки ПДД в картинках и стихах (к Дню памяти жертв дорожно-транспортных происшествий)	Октябрь	С приглашением представителя ГИБДД
	Профилактика табакокурения и алкоголизма: информационная беседа «Как остановить это безумие?!»	Декабрь	Проводит медицинская сестра
	Участие в мероприятиях Учреждения для обучающихся:		Мероприятия на каникулах
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу	Сентябрь Апрель	
	Осеннее первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию	Октябрь Апрель	
	Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по троеборью	Октябрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по лыжным гонкам «Новогодний спринт»	Декабрь	
	Открытое первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по плаванию, посвященное 79 годовщине освобождения г. Белева от немецко-фашистских захватчиков	Декабрь	
	Открытое Первенство МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области по легкоатлетическому кроссу, посвященному 76-й годовщине Победы советского народа в ВОВ	Апрель	
	День здоровья	Ноябрь	
	Соревнования по лыжным гонкам	Февраль	
	Участие во всероссийских акциях:		
	Лыжня России	февраль	
	Кросс наций	сентябрь	
	Акции против терроризма	Сентябрь	

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- Обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя;
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна и тренера-преподавателя, при наличии инструктора по физической культуре;
- в бассейне категорически запрещается: бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя; вносить в

бассейн посторонние предметы (чемоданы, сумки и др.); сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;

- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине;
- при судорогах стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться.

3.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	234
Общее количество тренировок в год	109

4. Система контроля и зачетные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 до 17 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. 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.

Диагностика общей физической и специальной физической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп на начало и конец учебного года по виду спорта плавание.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с.	9,5	10
Бросок набивного мяча; м.	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) С помощью одних ног	+	+
б) В полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м. избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.-М.,ФК и спорт, 2002.
2. Викулов А.Д. Плавание.-М, ФК и спорт, 2003.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов.-М, Владос, 2002.
4. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.ФК и спорт, 1986.
5. Макаренко Н.П. Юный пловец.- М. ФК и спорт, 1983.
6. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медикобиологические исследования, ФиС 1983.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астрель, 2003.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М., 2006.
9. Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и УОР.-М., 1983.
10. Плавание: учебник для ВУЗов.-М., ФК и спорт, 2001 /ред. М.Ж. Булгаковой/.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164.
12. Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».