

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА  
На педсовете  
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о. директора МБОУДО  
ДЮСШ «Феникс»  
« 31 » 08 2020г. Т.А. Карамышева



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

**ПО ПЛАВАНИЮ**

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель Колпакова Е.С.

Срок реализации программы: 6 лет.  
Возраст обучающихся: с 7 до 15 лет

Артем  
2020г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✓ Уставом МБОУДО ДЮСШ «Феникс»;
- ✓ Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «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»;
- ✓ Приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- ✓ Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);
- ✓ С учетом: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП), приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода, занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

### 1.1. Характеристика вида спорта плавание и его отличительные особенности

*Спортивное плавание* характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – олимпийский вид спорта. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин. 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 его по ходу дистанции, но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

- ✓ вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и

1500 м для мужчин),

- ✓ кроль на спине (100, 200 м),
- ✓ брасс (100, 200 м),
- ✓ баттерфляй (100, 200 м),
- ✓ 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);

- ✓ эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м). В комбинированной эстафете - 4 по 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Занятия проводятся в плавательном бассейне, чаша бассейна длиной 25 м, с 6-ю дорожками и в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- ✓ постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- ✓ переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- ✓ увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ✓ постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- ✓ повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

## **1.2. Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры, среди них такой вид спорта как плавание. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом — это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных спортивных соревнованиях.

Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма

воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

**Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:**

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Ведущими ценностными **приоритетами программы** являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **1.3. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель:** обеспечение всестороннего физического развития детей школьного возраста посредством занятий плаванием.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

1. формирование социально-значимых и волевых качеств личности;
2. становление спортивного характера;
3. формирование коммуникативных навыков, получение опыта работы в команде;
4. привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;

*Развивающие:*

1. укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, закаливание;
2. формирование мотивации к здоровому образу жизни;
3. развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости.
4. повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.
5. формирование умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
6. формирование умений использовать меры страховки и само страховки, владение средствами и методами предупреждения травматизма.

*Обучающие:*

1. формирование двигательных умений и навыков;
2. освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих, подготовительных и подводящих физических упражнений;
3. овладение основами техники и тактики всех способов плавания;
4. обучение старта с тумбочки и поворота;
5. формирование знаний в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта».
6. выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы;
7. выполнение разрядных нормативов;
8. освоение соответствующих возрасту тренировочных нагрузок;

9. приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

10. освоение знаний устройства спортивного и специального оборудования

#### **1.4. Отличительные особенности образовательной программы заключаются в том, что:**

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости, выносливости, координации, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание. В свою очередь, использование комплексов упражнений приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

#### **1.5. Принципы реализации программы**

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

#### **1.6. Условия реализации программы**

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию предназначена для обучающихся от 7 до 15 лет, имеет нормативный **срок освоения 6 лет**.

Образовательная организация, в случае усвоения программного материала обучающимися, имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

**Направленность программы** — физкультурно-спортивная.

**Минимальный возраст для зачисления** – 7 лет.

**Минимальное количество обучающихся в группе** – 20 человек.

**Продолжительность одного занятия** – 2 академических часа.

**Продолжительность одного академического часа** – 45 минут.

**Количество занятий в неделю** – 3 раз в неделю для базового уровня 1, 2 года обучения (Б-1, Б-2), 4 раза в неделю для базового уровня 3, 4, 5, 6 годов обучения (Б-3, Б-4, Б-5, Б-6).

**Продолжительность реализации программы:** 42 недели в год.

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебного плана и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане).

**Материально-технические условия:** наличие бассейна не менее 25 м., инвентаря для силовых тренировок, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Условия набора детей:** на занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется по результатам контрольно-переводных испытаний.

## **1.7. Формы и режим занятий**

### **1.7.1. Формы занятий**

- ✓ занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **1.7.2. Режим занятий**

Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности представлены в таблице 1.

**Режим занятий**

*Таблица 1*

| <i>Уровни сложности программы</i> | <i>Год обучения</i> | <i>Максимальное количество часов в неделю</i> | <i>Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки</i> | <i>Требования к освоению уровней программы</i>                                                                                 | <i>Минимальная наполняемость учебных групп</i> |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Базовый уровень                   | 1                   | 6                                             | 7                                                            | Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. | 20                                             |
|                                   | 2                   | 6                                             |                                                              |                                                                                                                                |                                                |
|                                   | 3                   | 8                                             |                                                              |                                                                                                                                |                                                |
|                                   | 4                   | 8                                             |                                                              |                                                                                                                                |                                                |
|                                   | 5                   | 8                                             |                                                              |                                                                                                                                |                                                |
|                                   | 6                   | 8                                             |                                                              |                                                                                                                                |                                                |

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с третьего года обучения базового уровня сложности, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному уровню сложности и года подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка спортсмена проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на базовый уровень сложности дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях, служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

## **1.8. Планируемые результаты освоения образовательной программы 1 год обучения**

### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

### **«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

### **«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

### **«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

### **«Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
- выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы.

### **«Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **2 год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

#### **«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

#### **«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

#### **«Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – плавание;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

#### **«Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **3 год обучения**

#### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

#### **«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **«Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному

виду спорта – плавание;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
- выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы.

**«Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**4 год обучения**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.

**«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

**«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**«Специальные навыки»:**

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

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – плавание;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

- выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы.

**«Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **5 год обучения**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

**«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.

**«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**«Специальные навыки»:**

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

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – плавание;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

- выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы.

**«Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**6 год обучения**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

**«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.

**«Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**«Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**«Специальные навыки»:**

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

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – плавание;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

- выполнение нормативов итоговых испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы.

**«Спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

## **1.9. Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

**Способы проверки ожидаемых результатов:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП соответствующей возрастной группы;

### **1.10. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределен в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (проведение соревнований в течение учебного года, по ОФП в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок воспитанников на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

## **2. Учебный план**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

### **2.1. Учебный план**

С учетом изложенных выше задач в таблицах 2 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

*Таблица 2*

[illegible]

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

#### **3.1. Обязательные предметные области**

##### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Цель и основное содержание** данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 3.

##### ***Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области***

Таблица 3

| №<br>п/п | Тематические разделы                                                                             | Базовый уровень сложности |       |       |       |       |       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                                                  | 1 год                     | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|          |                                                                                                  | час                       | час   | час   | час   | час   | час   |
| 1        | История развития плавания                                                                        | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 2        | Физическая культура и спорт в России                                                             | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 3        | Основы законодательства в области физической культуры и спорта                                   |                           | *     | *     | *     | *     | *     |
| 4        | Начальные навыки гигиены                                                                         | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 5        | Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.                                   | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 6        | Основы здорового питания.                                                                        | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 7        | Значение занятий физической культурой и спортом для жизни                                        | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 8        | Этические вопросы спорта                                                                         |                           | *     | *     | *     | *     | *     |
| 9        | Меры страховки и самостраховки, средства и методы предупреждения травматизма.                    | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 10       | Спортивные разряды (нормы, требования, условия).                                                 |                           | *     | *     | *     | *     | *     |
| 11       | Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. |                           | *     | *     | *     | *     | *     |
| 12       | Основы спортивного питания                                                                       |                           | *     | *     | *     | *     | *     |
|          | Итого                                                                                            | 31                        | 31    | 42    | 42    | 42    | 42    |

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

#### **1. История развития плавания.**

История мирового плавания. Современная история развития (Всероссийская федерация плавания, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды

Российской Федерации). История развития плавания в Тюменской области.

## 2. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация плавания России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

## 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

## 4. Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

## 5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

## 6. Основы здорового питания.

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

## 7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

## 8. Этические вопросы спорта

Этика и этикет в плавании. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

## 9. Меры страховки и самостраховки, средства и методы предупреждения травматизма.

Что такое страховка, самостраховка? Средства и методы предупреждения травматизма.

## 10. Спортивные разряды (нормы, требования, условия).

Основные требования к присвоению разрядов в плавании.

## 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма пловцов при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма пловца.

## 12. Основы спортивного питания.

Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания пловцов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

### **«Общая физическая подготовка»**

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области*

*Таблица 4*

| №<br>п/<br>п | Тематические разделы                                                                                       | Базовый уровень сложности |       |       |       |       |       |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|              |                                                                                                            | 1 год                     | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|              |                                                                                                            | час                       | час   | час   | час   | час   | час   |
| 1            | Общеразвивающие упражнения                                                                                 | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 2            | Строевые и порядковые упражнения                                                                           | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 3            | Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности. | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
|              | Итого                                                                                                      | 72                        | 72    | 100   | 100   | 100   | 100   |

#### **Основные задачи ОФП:**

- Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
- Приобрести и повысить общую выносливость.
- Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
- Улучшить подвижность в суставах.
- Увеличить ловкость и координацию движений.
- Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

#### **Содержание предметной области «Общая физическая подготовка»**

Общеразвивающие упражнения

##### Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без;
- челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;

- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;

- круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;

- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;

- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.;

- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

#### Строевые и порядковые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

#### Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

*прыжки:* на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

*Метания небольших тяжестей* на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

#### Упражнения для воспитания скоростных качеств:

4-6х(10-15м), инт. 30-60 с.

4-6х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

Эстафетное плавание 4 х (15-25)м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей: Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

#### Упражнения для воспитания гибкости:

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

#### Упражнения для развития гибкости:

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

- Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
- Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
- Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
- Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
- Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание
- коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
- Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
- Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
- Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
- Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх,

стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах: Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Упражнения для воспитания выносливости:

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К *абсолютным показателям выносливости* относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты.

**Упражнения для оценки выносливости пловцов,  
специализирующихся на различные дистанции**

*Таблица 5*

| Дистанция | Тесты                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 50 м      | 4x10-15 м; 2x25 м                                              |
| 100 м     | 4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м                   |
| 200 м     | 8-12 x 25 м; 4-6 x 50 м; 100 м + 50 м + 50 м                   |
| 400 м     | 8-12 x50 м; 6-10 x 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м          |
| 800 м     | 16-20 x 50 м; 8-12 x 100 м; 4-6 x 200 м; 400 м + 200 м + 200 м |
| 1500 м    | 30—40 x50 м; 15—20x 100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м  |

Упражнения, представленные в таблице выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

Приблизительно результат на соревнованиях может быть предсказан по скорости плавания в тестах:

$$t_{100} = 2t_{4 \times 50} - t_1$$

$$t_{200} = 4t_{4 \times 50} - t_2$$

$$t_{400} = 4t_{10 \times 100} - t_3$$

где  $t_{100}$ ,  $t_{200}$  и  $t_{400}$  - расчетные результаты на соревновательных дистанциях 100, 200 и 400 м;  $t_{4 \times 50}$  - среднее время проплывания 4-х отрезков по 50 м с отдыхом 10 с,  $t_{10 \times 100}$  - среднее время проплывания 10 отрезков по 100 м с отдыхом 15 с;  $\&t_1$ ,  $\&t_2$  и  $\&t_3$  – поправочные коэффициенты, которые устанавливаются отдельно для каждого спортсмена.

Скорость плавания на дистанции 100 м выше, чем в упражнении, поэтому из удвоенного среднего времени проплывания теста 4 x 50 м нужно вычесть 1-2с. Дистанцию 200 м пловцы преодолевают медленнее, чем 4 x 50 м, поэтому к сумме времени проплывания теста нужно прибавить от 4 до 8 с.  $\&t_3$  варьирует обычно от 0 до 4 с.

Для измерения уровня относительной выносливости (оценка умения удерживать скорость при увеличении длины дистанции) сопоставляются спортивные результаты на различных дистанциях (расчет коэффициентов  $Kt$  по С.М. Гордону). Чтобы их получить, результаты пловца на различных дистанциях переводятся в секунды:  $Kt_1 = t_{100}/t_{50}$ ;  $Kt_2 = t_{200}/t_{100}$ ;  $Kt_3 = t_{400}/t_{200}$ ;  $Kt_4 = t_{1500}/t_{400}$  для мужчин и  $Kt_4 = t_{800}/t_{400}$  для женщин.

Коэффициенты  $Kt_1$  характеризуют спринтерскую выносливость,  $Kt_2$  - выносливость к упражнениям анаэробно-гликолитического характера,  $Kt_3$  - выносливость на средних дистанциях и  $Kt_4$  - стайерскую выносливость. Чем ниже величина  $Kt$ , тем меньше у пловца снижается скорость при переходе к более длинной дистанции и, соответственно, выше относительная выносливость при данной работе. Средние значения коэффициентов для пловцов различного пола, квалификации и специализации, рассчитанные по результатам более 1300 пловцов, представлены в таблице.

С помощью значений коэффициентов  $Kt$  из таблицы рассчитываются должные результаты на дополнительных дистанциях. В таблицах представлен пример расчета для спринтера, специализирующегося на 100 м и имеющего результат 55,0 с.

#### Коэффициенты $Kt$ пловцов-кролистов различной спортивной квалификации и специализации

Таблица 6

| Квалификация                               | Мужчины          |                   |                   |                    | Женщины          |                   |                   |                    |
|--------------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
|                                            | $Kt_1$           | $Kt_2$            | $Kt_3$            | $Kt_4$             | $Kt_1$           | $Kt_2$            | $Kt_3$            | $Kt_4$             |
|                                            | $t_{100}/t_{50}$ | $t_{200}/t_{100}$ | $t_{400}/t_{200}$ | $t_{1500}/t_{400}$ | $t_{100}/t_{50}$ | $t_{200}/t_{100}$ | $t_{400}/t_{200}$ | $t_{1500}/t_{400}$ |
| <b>Пловцы, специализирующиеся на 50 м</b>  |                  |                   |                   |                    |                  |                   |                   |                    |
| II разряд                                  | 2,232            | 2,229             | 2,151             | 4,032              | 2,216            | 2,205             | 2,120             | 2,104              |
| I разряд                                   | 2,31             | 2,240             | 2,152             | 4,084              | 2,219            | 2,208             | 2,123             | 2,107              |
| КМС                                        | 2,241            | 2,237             | 2,178             | 4,100              | 2,221            | 2,212             | 2,136             | 2,115              |
| <b>Пловцы, специализирующиеся на 100 м</b> |                  |                   |                   |                    |                  |                   |                   |                    |
| II разряд                                  | 2,189            | 2,213             | 2,136             | 4,024              | 2,180            | 2,172             | 2,102             | 2,078              |
| I разряд                                   | 2,180            | 2,214             | 2,149             | 4,039              | 2,175            | 2,182             | 2,105             | 2,086              |
| КМС                                        | 2,175            | 2,224             | 2,161             | 4,051              | 2,177            | 2,174             | 2,109             | 2,076              |
| <b>Пловцы, специализирующиеся на 200 м</b> |                  |                   |                   |                    |                  |                   |                   |                    |
| II разряд                                  | 2,176            | 2,158             | 2,133             | 4,004              | 2,184            | 2,148             | 2,096             | 2,073              |
| I разряд                                   | 2,171            | 2,161             | 2,138             | 4,015              | 2,174            | 2,128             | 2,111             | 2,069              |
| КМС                                        | 2,168            | 2,155             | 2,143             | 4,040              | 2,168            | 2,135             | 2,096             | 2,067              |
| <b>Пловцы, специализирующиеся на 400 м</b> |                  |                   |                   |                    |                  |                   |                   |                    |
| II разряд                                  | 2,168            | 2,157             | 2,090             | 3,971              | 2,159            | 2,142             | 2,085             | 2,064              |
| I разряд                                   | 2,167            | 2,157             | 2,084             | 4,005              | 2,151            | 2,141             | 2,078             | 2,061              |
| КМС                                        | 2,166            | 2,152             | 2,084             | 4,008              | 2,148            | 2,130             | 2,073             | 2,060              |

| Пловцы, специализирующиеся на 1500 и 800 м |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| II разряд                                  | 2,159 | 2,145 | 2,084 | 3,938 | 2,146 | 2,134 | 2,079 | 2,057 |
| I разряд                                   | 2,153 | 2,146 | 2,082 | 3,924 | 2,146 | 2,124 | 2,075 | 2,047 |
| КМС                                        | 2,152 | 2,135 | 2,076 | 3,913 | 2,136 | 2,119 | 2,065 | 2,041 |

#### Упражнения на развитие координации

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство

развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют *сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики*. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего)

#### **«Вид спорта»**

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области*

*Таблица 7*

| №<br>п/п | Тематические разделы                                                      | Базовый уровень сложности |     |     |     |     |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                           | 1                         | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|          |                                                                           | год                       | год | год | год | год | год |
|          |                                                                           | час                       | час | час | час | час | час |
| 1        | Техническая подготовка                                                    | *                         | *   | *   | *   | *   | *   |
| 2        | Тактическая подготовка                                                    | *                         | *   | *   | *   | *   | *   |
| 3        | Интегральная подготовка                                                   | *                         | *   | *   | *   | *   | *   |
| 4        | Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП). | *                         | *   | *   | *   | *   | *   |

|   |                                                          |    |    |     |     |     |     |
|---|----------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Комплексы специальных физических упражнений (ОФП)        |    |    |     |     |     |     |
| 6 | Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка          | *  | *  | *   | *   | *   | *   |
| 7 | Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта | *  | *  | *   | *   | *   | *   |
| 8 | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях        | *  | *  | *   | *   | *   | *   |
| 9 | Основы судейства                                         | *  | *  | *   | *   | *   | *   |
|   | Итого                                                    | 76 | 76 | 100 | 100 | 100 | 100 |

### Содержание предметной области «Вид спорта»

#### Техническая подготовка

##### Задачи технической подготовки:

- Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
- Создать двигательное представление об изучаемой технике.
- Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
- Приобрести навыки техники игры.
- Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
- Овладеть расслаблением.
- Увеличить частоту движений и их амплитуду.
- Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
- Использовать упругость мышц.
- Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
- Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
- Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся:

*беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;*

*показ техники изучаемого движения;*

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

*общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании;*

*специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой плавания;*

*методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;*

*равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.*

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в

которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движения ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Тренировку в воде целесообразно дополнить двумя, тремя 40-ка минутными занятиями на суше. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки - это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексного плавания без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат на дистанции 200 метров (комплексное плавание).

### **Тактическая подготовка**

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др.).

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера. Подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В соревновательный период кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему.

Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удастся. Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, плавание со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- *Относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант)*
- *Относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;*
- *Относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением*
- *С ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).*

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

**Интегральная подготовка** предполагает владение технико-тактическими методами и приемами плавания.

## **Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП)**

### **Строевые упражнения.**

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

**Общеразвивающие упражнения.** Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

*Движения руками:* вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

*Основные положения головы и туловища.* Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

*Основные стойки ногами:* основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднятие, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

*Полуприседы и приседы.* Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

*Седы:* обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

*Упоры:* присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

*Ходьба* и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

*Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.*

Упражнения в равновесии.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами плавания. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, водное поло в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Прыжки в высоту и длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Комплексы специальных физических упражнений (СФП)

**С набивными мячами** (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

С гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

**С резиновыми бинтами (амортизаторами)**, один конец которого укреплен постоянно:

-лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Метания небольших мячей:

Метание мяча с отягощением *на дальность двумя руками*, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера

Ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

Ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

Ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

Ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Бег:

бег на месте =10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом

вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

различные прыжки на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

тренировочные соревнования со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

### **Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта**

Плохая организация и неумелое проведение занятий по плаванию могут привести к травмам и несчастным случаям, которые нередко заканчиваются тяжелыми последствиями. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и тренажерных (спортивных) залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий на воде.

**Тренер-преподаватель обязан:**

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

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

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

- тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

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

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся, при условии тщательного наблюдения тренером-преподавателем за ныряющим до выхода его из воды.

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

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды.

6. Проведение занятий в бассейне разрешается только при наличии спасательного инвентаря (шестов, кругов, конца Александрова и др.) и дежурстве медицинского персонала.

#### ***Меры профилактики***

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники плавания, исключаящей работу суставов и мышц пловца, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях**

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника или зрителя, согласно школьного календаря спортивно-массовых мероприятий.

## **3.2 Вариативная предметная область**

### **3.2.1. Предметная область**

#### **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области*

*Таблица 8*

| № п/п | Тематические разделы                       | Базовый уровень сложности |          |          |          |          |          |
|-------|--------------------------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|       |                                            | 1<br>год                  | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | 5<br>год | 6<br>год |
|       |                                            | час                       | час      | час      | час      | час      | час      |
| 1     | Различные виды спорта                      | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 2     | Подвижные игры                             | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 3     | Техника безопасности на занятиях плаванием | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
|       | Итого                                      | 22                        | 22       | 34       | 34       | 34       | 34       |

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствуют развитию физической формы спортсмена.

Спортивные и подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Игра в *водное поло* является единственной спортивной игрой в воде. Это - самостоятельный вид спорта, имеющий очень большое прикладное и спортивное значение.

Игра в водное поло может широко применяться и в системе тренировки пловцов в подготовительном периоде с целью развития умения координировать свои движения в воде, воспитания моральных и волевых качеств и развития быстроты, выносливости и силы. Игра в водное поло хорошо развивает быстроту реакции, внимание, координацию, лидерские качества, командный дух, азарт, огромное желание победить соперников, специальную выносливость. В игре происходит преодоление длинных и средних плавательных дистанций.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры). При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

*Легкая атлетика* совершенствует функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

*Гимнастика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Зимой рекомендуется проводить специальные *лыжные тренировки*. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости.

*Подвижные игры* - одно из важных средств всестороннего развития обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических

качеств. Во время игры обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Подвижные игры, в основном, используют на базовом уровне 1-3 годов обучения.

### 3.2.2. Предметная область

#### «Специальные навыки»

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области*

Таблица 9

| № п/п | Тематические разделы                                                                                                                                                                                  | Базовый уровень сложности |          |          |          |          |          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|       |                                                                                                                                                                                                       | 1<br>год                  | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | 5<br>год | 6<br>год |
|       |                                                                                                                                                                                                       | час                       | час      | час      | час      | час      | час      |
| 1     | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками                                                                                           | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 2     | умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 3     | умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – плавание                                                                                                 | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 4     | умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений                                                                                                 | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 5     | выполнение нормативов переводных испытаний по СФП соответствующей возрастной группы                                                                                                                   | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
|       | Итого                                                                                                                                                                                                 | 25                        | 25       | 24       | 24       | 24       | 24       |

#### Содержание предметной области «Специальные навыки»

Навыки плавания характеризуются таким уровнем владения техникой плавания, при котором все действия скоординированы и выполняются автоматически, умение плавать является той степенью владения правильной техникой плавания, когда выполнение и координация движений осуществляется под воздействием сознания, а процесс плавания отличается.

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному

виду спорта – плавание;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
- выполнение нормативов переводных испытаний по СФП соответствующей возрастной группы.

### 3.2.3. Предметная область

#### «Спортивное и специальное оборудование»

*Перечень тематических разделов и объемы программного материала  
по предметной области*

Таблица 10

| № п/п | Тематические разделы                                                                      | Базовый уровень сложности |          |          |          |          |          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|       |                                                                                           | 1<br>год                  | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | 5<br>год | 6<br>год |
|       |                                                                                           | час                       | час      | час      | час      | час      | час      |
| 1     | Знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию                     | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 2     | Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
| 3     | Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования         | *                         | *        | *        | *        | *        | *        |
|       | Итого                                                                                     | 16                        | 16       | 24       | 24       | 24       | 24       |

#### Содержание предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

Плавательный инвентарь – это широкая категория специальных спортивных товаров, используемая пловцами во время занятий в бассейне. С помощью инвентаря для плавания реализуются различные тренировочные задачи: повышается сила и выносливость мышц, улучшается общая техника плавания и выполнение отдельных элементов.

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию.

Доска. Этот вид инвентаря для бассейна делают из пенопласта и некоторых видов пластика. Могут использоваться деревянные изделия, обработанные водоотталкивающим средством. Спортивный инвентарь помогает быстрее овладеть определенным стилем плавания, развить мышцы рук и ног, научиться держать равновесие в воде.

Ласты. Для поддержания равновесия и ускорения в бассейне используют ласты. Они увеличивают силу ног, учат правильно держать тело в воде, развивают гибкость. Ласты бывают резиновыми, пластиковыми, из комбинированных материалов. Они отличаются по размеру, конструкции, способу крепления.

Лопатки. Небольшой по размеру инвентарь, который прикрепляет к кистям рук – лопатки. Они создают сопротивление воде, помогают тренировать гребок, развивать правильную амплитуду. Лопатки крепятся с помощью жгута, ремня или отверстия (наподобие браслета). Отличаются по размеру, чаще всего их делают из пластика.

Колобашка. Название довольно интересное. Возможно, его мало кто слышал, но видели такой инвентарь в бассейнах многие. Колобашку зажимают бедрами, она поддерживает ноги на плаву, что позволяет проработать мышцы спины и плеч. Простой инвентарь помогает отработать правильный гребок, балансировку, вращение тела. Чаще всего колобашки делают из пенопласта, пористого пластика или другого нетонущего материала.

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Инвентарь и экипировку для плавания каждый человек выбирает с учетом своего размера, особенностей телосложения. Учитываются поставленные задачи, прочность

материалов, удобство. Для отработки техники плавания применяют тренажеры.

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

За всеми приспособлениями необходим правильный уход. После использования в бассейне инвентарь споласкивают в чистой пресной воде и сушат. Предусмотрены также способы дезинфекции, которые заключаются в обработке химическими средствами или облучении, убивающем вредоносные микроорганизмы.

### **3.3 Методические материалы. Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

### **Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе**

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

### **Индивидуальный учебный план**

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

## **3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### **3.4.1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по плаванию допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- сход в ванну бассейна;
- ныряние в бассейне;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна.
- травмы при выполнении элементов, упражнений в бассейне;

1.3. Зал, где находится бассейн, должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное освоение воспитанниками техники плавания с учетом техники безопасности.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию принять душ или

тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.4.2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивную форму пловца/ пловчихи.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в бассейне.
- 2.3. Осмотреть половое покрытие бассейна, оно должно быть ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- 2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

### **3.4.3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.
- 3.3. Занимающиеся должны располагаться в бассейне, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

### **3.4.4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из бассейна и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **3.4.5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **4. План воспитательной и профориентационной работы**

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями спортивной школы, социума.

### **Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

### **Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

#### **Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

#### **Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми другими.* В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного междисциплинарного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски

смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно- смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации.* В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально- педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один из основателей системно-деятельностного подхода — А.Н. Леонтьев — определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

## План воспитательной работы

| № п/п           | Название мероприятия                                                                                                                           | Место проведения            | Ответственный        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»                                                                                                   | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 2               | Беседы с обучающимися по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганде здорового образа жизни                                   | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 3               | Беседа по профилактике травматизма                                                                                                             | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Проведение бесед по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)                                                        | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 2               | Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»                                                                           | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 3               | Соревнования «День кролиста»                                                                                                                   | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| <b>НОЯБРЬ</b>   |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения                                                                      | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 2               | Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения                                                                                            | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 3               | Беседа по профилактике бытовых пожаров                                                                                                         | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>  |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»                                                                                           | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 2               | Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»                                                                         | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 3               | Соревнования «День спиниста»                                                                                                                   | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| <b>ЯНВАРЬ</b>   |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога» | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>  |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»                                                                                | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 2               | Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»                                                                                       | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 3               | Соревнования «День баттиста»                                                                                                                   |                             |                      |
| <b>МАРТ</b>     |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта                                                           | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| 2               | Мероприятие, приуроченное к Международному женскому дню                                                                                        | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель |
| <b>АПРЕЛЬ</b>   |                                                                                                                                                |                             |                      |
| 1               | Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к Всемирному дню здоровья                                                              | По месту проведения         | Тренер-преподаватель |

|             |                                                                                                                 |                             |                                            |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|             |                                                                                                                 | занятия                     |                                            |
| 2           | Профилактическая беседа «Профилактика клещевого энцефалита», «Осторожно, клещи!»                                | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель                       |
| 3           | Соревнования «День brassиста»                                                                                   | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель                       |
| <b>МАЙ</b>  |                                                                                                                 |                             |                                            |
| 1           | Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»                                                 | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель                       |
| 2           | Соревнования «День комплексиста»                                                                                | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель                       |
| <b>ИЮНЬ</b> |                                                                                                                 |                             |                                            |
| 1           | Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков | По месту проведения занятия | Инструктор-методист, тренеры-преподаватели |
| 3           | Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»                                             | По месту проведения занятия | Тренеры-преподаватели                      |
| 4           | Проведение спортивно-массовых мероприятий с целью подготовки к «Дню пловца»                                     | По месту проведения занятия | Тренер-преподаватель                       |

**Профориентационная работа** занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

## **5. Материально-техническое обеспечение**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевальные помещения, методическая комната (тренировочная), комнаты для хранения инвентаря и оборудования. Инвентарь:

1. Плавательные доски.
2. Плавательные колобашки.
3. Страховочные шесты.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.
6. Резиновые игрушки (для освоения ныряния).
7. Очки для плавания.
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Правилами соревнований по плаванию установлены следующие требования к одежде участников :

- костюм (комбинезон) для плавания,
- плавки (мужские),
- купальник (женский),
- беруши;
- очки для бассейна;
- шапочка для бассейна;
- обувь для бассейна (шлепанцы).

не разрешается:

- ношение украшений и часов (кольца можно носить, если они забинтованы);

## **6. Система контроля и зачетные требования**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном

повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача** спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся плаванием на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- теоретические знания спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУДО ДЮСШ «Феникс» г. Артёма, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБОУДО ДЮСШ «Феникс» г. Артёма, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в приложении, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### ***Требования к нормативам по уровням подготовки***

(см. ПРИЛОЖЕНИЕ)

#### ***Формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:***

- ✓ тестирование, беседа, для определения теоретической подготовленности;
- ✓ сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), с учетом ВФСК «ГТО», специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: плавание);
- ✓ результаты выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

#### **6.2. Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой)**

**Промежуточная аттестация** для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май – июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на

следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

**Итоговая аттестация** проводится в конце 6-го года обучения (май - июнь) по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация. Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений и тестов по теоретической подготовке).

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно.

Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольные упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП), вопросы по теории физической культуры и спорта.

Каждое упражнение оценивается по балльной системе: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Форма проведения тестирования учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 7 нормативов по ОФП для 7-8 лет, 9 нормативов по ОФП для 9-12 лет, 4 нормативов по СФП и вопросов по теоретической подготовке.

Обучающие, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и набравшие в сумме 18 баллов или больше за упражнения, переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Теоретическая часть экзамена, считается выполненной, если по итогам проведенного тестирования обучающийся ответил правильно на 80 % предлагаемых тестов.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается зачетная квалификационная книжка и копия приказа о присвоении спортивного разряда.

### **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля**

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие

незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.).

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. - М., 1995.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.- М.: Советский спорт, 2008.
7. Плавание: Учебник. Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры, под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
11. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
12. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорт. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
14. Ю.В.Верхошанский, Теория и методология спортивной подготовки спортсменов высокого класса, 1987.
15. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости Н.Я. Алисов. - Л.: 1971. - 25 с.

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания <http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Для оценки уровня **общей физической подготовленности пловцов** рекомендуется использовать следующие тесты:

| № п/п    | Испытание (тесты)                                                               | Нормативы |         |        |         |         |        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|          |                                                                                 | Мальчики  |         |        | Девочки |         |        |
|          |                                                                                 | высокий   | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 6-8 лет  |                                                                                 |           |         |        |         |         |        |
| 1        | Челночный бег 3X10 (сек)                                                        | 9,2       | 10,0    | 10,3   | 9,5     | 10,4    | 10,6   |
| 2        | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                        | 4         | 3       | 2      | -       | -       | -      |
| 3        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)              | 15        | 9       | 6      | 11      | 6       | 4      |
| 3        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                     | 17        | 10      | 7      | 11      | 6       | 4      |
| 4        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см) | +7        | +3      | +1     | +9      | +5      | +3     |
| 5        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                | 140       | 120     | 110    | 135     | 115     | 105    |
| 6        | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)            | 35        | 24      | 21     | 30      | 21      | 18     |
| 7        | Плавание на 25 м (мин, с)                                                       | 2.30      | 2.40    | 3.00   | 2.30    | 2.40    | 3.00   |
| 9-10 лет |                                                                                 |           |         |        |         |         |        |
| 1        | Бег 30м(с)                                                                      | 5,4       | 6,0     | 6,2    | 5,6     | 6,2     | 6,4    |
| 2        | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                        | 5         | 3       | 2      |         |         |        |
| 3        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)              | 20        | 12      | 9      | 15      | 9       | 7      |
| 4        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                     | 22        | 13      | 10     | 13      | 7       | 5      |

|   |                                                                                |      |      |      |      |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см) | +8   | +4   | +2   | +11  | +5   | +3   |
| 6 | Челночный бег 3X10 (сек)                                                       | 8,5  | 9,3  | 9,6  | 8,7  | 9,5  | 9,9  |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | 285  | 225  | 210  | 250  | 200  | 190  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)           | 42   | 32   | 27   | 36   | 27   | 24   |
| 9 | Плавание 50м(мин,с)                                                            | 2.30 | 2.40 | 3.00 | 2.30 | 2.40 | 3.00 |

**11 -12 лет**

|   |                                                                                 |     |     |     |     |     |     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Бег 30м(с)                                                                      | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                        | 7   | 4   | 3   | -   | -   | -   |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)              | 23  | 15  | 11  | 17  | 11  | 9   |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                     | 28  | 18  | 13  | 14  | 9   | 7   |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см) | +9  | +5  | +3  | +13 | +6  | +4  |
| 6 | Челночный бег 3X10 (сек)                                                        | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |

|                  |                                                                                |      |      |      |      |      |      |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 8                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)           | 46   | 36   | 32   | 40   | 30   | 28   |
| 9                | Плавание на 50м (мин, с)                                                       | 1.00 | 1.20 | 1.30 | 1.05 | 1.25 | 1.35 |
| <b>13-15 лет</b> |                                                                                |      |      |      |      |      |      |
| 1                | Бег 30м(с)                                                                     | 4,7  | 5,1  | 5,3  | 5,0  | 5,4  | 5,6  |
| 2                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 12   | 8    | 6    | -    | -    | -    |
| 3                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)             | 24   | 17   | 13   | 18   | 12   | 10   |
| 4                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                    | 36   | 24   | 20   | 15   | 10   | 8    |
| 5                | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см) | +11  | +6   | +4   | +15  | +8   | +5   |
| 6                | Челночный бег 3X10 (сек)                                                       | 7,2  | 7,8  | 8,1  | 8,0  | 8,8  | 9,0  |
| 7                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | 215  | 190  | 170  | 180  | 160  | 150  |
| 8                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)           | 49   | 39   | 35   | 43   | 34   | 31   |
| 9                | Плавание на 50м (мин,с)                                                        | 0,55 | 1,15 | 1,25 | 1,03 | 1,20 | 1,30 |
| <b>16-17 лет</b> |                                                                                |      |      |      |      |      |      |
| 1                | Бег 30м(с)                                                                     | 4,4  | 4,7  | 4,9  | 5,0  | 5,5  | 5,7  |
| 2                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 14   | 11   | 9    | -    | -    | -    |

|   |                                                                                |      |      |      |      |      |      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)             | -    | -    | -    | 19   | 13   | 11   |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                    | 42   | 31   | 27   | 16   | 11   | 9    |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +13  | +8   | +6   | +16  | +9   | +7   |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | 230  | 210  | 195  | 185  | 170  | 160  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)           | 50   | 40   | 36   | 44   | 36   | 33   |
| 8 | Бег 60 м (с)                                                                   | 8,0  | 8,5  | 8,9  | 9,3  | 10,1 | 10,5 |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с)                                                      | 0,50 | 1,05 | 1.15 | 1,02 | 1,18 | 1,28 |

**Нормативы по специальной физической подготовки для групп базового уровня**

| Развиваемое физическое качество   | Контрольные упражнения (тесты)              |                                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                   | Юноши                                       | Девушки                                     |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
|                                   | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)    | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)    |
| <b>Гибкость</b>                   | Выкрут прямых рук вперед-назад              | Выкрут прямых рук вперед-назад              |
|                                   | Наклон вперед, стоя на возвышении           | Наклон вперед, стоя на возвышении           |

**Нормативы по специальной физической подготовки для групп углубленного уровня.**

| Развиваемое физическое качество   | Контрольные упражнения (тесты)                              |                                                             |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                   | Юноши                                                       | Девушки                                                     |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)                   | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)                 |
|                                   | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)                     | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)                    |
| <b>Техническое мастерство</b>     | Обязательная техническая подготовка                         |                                                             |
| <b>Гибкость</b>                   | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см) | Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см) |
|                                   | Наклон вперед, стоя на возвышении                           | Наклон вперед, стоя на возвышении                           |

Все нормативы по специальной физической подготовке для групп базового уровня расписаны на средний балл выполнения.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ТЕСТ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Тест**

**Вопрос 1.**

Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки)
- Б. лыжные палки
- В. гимнастический купальник и обруч.

**Вопрос 2.**

Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?

- А. указания педагога
- Б. развлекать друга
- В. наставления мамы

**Вопрос 3.**

Как в способе баттерфляй работают руки?

- А. попеременно

**Б. одновременно**

**Вопрос 4.**

Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?

- А. одной рукой
- Б. двумя руками**
- В. попеременно
- Г. Одновременно

**Вопрос 5.**

Из чего состоит один цикл проплывания брассом?

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами**
- В. один гребок руками, два толчка ногами

**Вопрос 6.**

Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?

- А. да**
- Б. нет

**Вопрос 7.**

Как правильно стартовать?

- А. с тумбочки**
- Б. с воды
- В. с ботика

**Вопрос 8.**

В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине**
- Г. кроль на груди

**Вопрос 9.**

Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?

- А. нет**
- Б. да

**Вопрос 10.**

Нужно ли перед выходом на воду мыться?

- А. нет**
- Б. да

**Вопрос 11.**

Прикладные способ плавания?

- А. Брасс на спине Б. Плавание на боку
- В. Ныряние**
- Г. Прыжки в воду
- Д. Баттерфляй

**Вопрос 12.**

Соревнования – это.....

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Оценочный лист учащихся при анализе теоретических знаний**

**по каждому разделу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»**

**Общее количество баллов:**

**Оптимальный уровень** - от 8 – 12 баллов - оптимальный уровень характеризуется высоким темпом учебной деятельности, полным усвоением теоретического материала.

**Допустимый уровень** – от 5 до 7 баллов - допустимый уровень характеризуется средним темпом учебной деятельности, усвоением теоретического материала с частичной помощью педагога.

**Критический уровень** - 4 и менее - критический уровень характеризуется темпом учебной деятельности на уровне «ниже среднего», частичным усвоением теоретического материала.