

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОРЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

А.А. Краснощекова

Приказ от 01.09.2023 г. №198



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 6-18 лет

Автор-разработчик:

тренер-преподаватель

Деткин Евгений Александрович

п. Орловский

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

3

1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

26

4 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

29

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «плавание» (далее – Программа) составлена с учетом нормативных документов:

- Приказа Минспорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 01.06.2021 № 391;

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта. Широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Актуальность. Данная Программа актуальна тем, что дети младшего и среднего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания. Кроме того, занятия плаванием несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Цели Программы:

1. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей детей и подростков.
2. Формирование личности занимающегося с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Отличительные особенности. Специфика занятий по данной программе предполагает начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде» (ванны бассейна глубиной 115-180 см, 125-185 см). Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Условия реализации Программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Основным показателем результативности освоения Программы будут являться приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в плавании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Организация тренировочного процесса

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей и подростков, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься плаванием. В группы зачисляются все желающие, достигшие возраста 6 лет и не имеющие медицинских противопоказаний. При наличии конкурса (число заявлений поступающих превышает число вакантных мест) для зачисления в группы, поступающие проходят конкурсный отбор, согласно тестов для оценки общей физической подготовленности (таблица 5). В течение спортивного сезона может производиться дополнительный набор.

Перевод занимающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения происходит путем принятия решения Тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Сроки реализации Программы 1 год

Спортивный сезон начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Программа рассчитана с учетом летнего оздоровительного периода занимающихся (июль). В летний период в установленном порядке могут быть организованы отдых и (или) оздоровление занимающихся в спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или дневным пребыванием, проведение учебно-тренировочных сборов. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. В режиме самостоятельной работы занимающиеся поддерживают спортивную форму по рекомендациям тренера.

Наполняемость групп: от 15.

Формы и режим занятий:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях. Продолжительность одного занятия в СОГ не превышает 2-х часов.

В целях содействия гармоничному развитию личности тренер систематически осуществляет контроль за успеваемостью занимающихся, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь со специалистами общеобразовательных организаций и родителями занимающихся.

1.2. Объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	СОГ
Количество часов	6
Количество тренировок в неделю/часов	3
Общее количество часов	216

1.3. Соотношение объемов тренировочного процессана спортивно-оздоровительном этапе

Таблица

2

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		СОГ (6 ч)
1	Общая физическая подготовка (%)	65
2	Специальная физическая подготовка (%)	18
3	Техническая подготовка (%)	12
4	Теоретическая подготовка (%)	3
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1
6	Выполнение нормативов ГТО (%)	1

1.4. План тренировочных занятий спортивно-оздоровительного этапа

Таблица3

№ п/п	Тема	Часы
Теоретическая подготовка		
1	Врачебный контроль и самоконтроль	1
2	Техника спортивного плавания	2
3	Основы методики тренировки	2
4	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	1
5	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	2
Итого:		8
<i>Практические занятия</i>		
1	Общая физическая подготовка	141
2	Специальная физическая подготовка	37
<i>Избранный вид спорта</i>		
3	Техническая подготовка	30
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)		
Итого часов:		216

1.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность - важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должна планироваться таким образом, чтобы по

своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным перед занимающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей занимающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

На спортивно-оздоровительном этапе планируются только контрольные соревнования, основной целью которых является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) о спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «плавание»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

1.6. Структура годичного цикла

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании (таблица 4). В соответствии с внешними факторами, такими как календарь соревнований и сезонные изменения, в программе отражены наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате чего тренер выбирает последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определяет специфику средств и методов для каждого из них.

Таблица 4.

Продолжительность тренировочных периодов и циклов

Период тренировки	Длительность	Способ планирования
Макроцикл	Один год	Долгосрочный
Мезоцикл	Месяц	Среднесрочный
Микроцикл	Одна неделя или несколько дней	Краткосрочный
Тренировка	Несколько часов	
Тренировочное упражнение	Минуты	

На спортивно-оздоровительном этапе тренировочные занятия строятся на основе обучающих упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Большое внимание уделяется обучению дыхания, работе ног, согласованию дыхания и работы ног, техникам плавания: баттерфляй, на спине, брассом и

кролем. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств.

Вместе с тем, при длительном обучении техникам плавания необходимо поддержание достигнутой подготовленности и поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение занимающихся:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимого для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы медицинские	штук	2
2	Доска для плавания	штук	20
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатка для плавания	штук	20
6	Мяч ватерпольный	штук	5
7	Поплаваки – вставки для ног	штук	50
8	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9	Свисток	штук	4
10	Секундомер	штук	4
11	Скамейки гимнастические	штук	6
12	Термометр для воды	штук	2

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице 6.

Таблица 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Оздоровительный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-

2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-
3.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1
5.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1
8.	Халат	штук	на занимающегося	-	-
9.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Проведение тренировочного занятия

Тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

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

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающегося в относительно спокойное «Стояние с помощью медленного плавания, выполнение стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных пловцов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по плаванию подведение итогов.

В течение спортивного сезона года происходит параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способом кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводится на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней.

Тренировочные занятия планируются так, что 60-70 % от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40 % времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

В дни отмены или приостановления тренировочных занятий (дни карантина, активированные дни) и обеспечения в полном объеме реализации программы, а также сохранения здоровья занимающихся тренировочный процесс проводится в дистанционной форме.

Дистанционная форма - это способ организации тренировочного процесса, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий (ИКТ), позволяющих осуществлять тренировочный процесс на расстоянии без непосредственного контакта между тренером и занимающимся.

Тренировочный процесс, реализуемый в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий занимающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;
- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом занимающихся;
- методическое обеспечение тренировочного процесса (по требованию).

2.2. Теоретическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль.

Техника спортивного плавания.

Основы методики тренировки.

Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

2.3. Общая физическая подготовка на суше и на воде, в т.ч. игры на воде

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первом этапе обучения, когда новичок не может еще переплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьба, бег, подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный, интервальный методы упражнений (серии).

Строевые упражнения

Шеренга, колонная, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй, виды разминки.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание – разгибание рук вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега)

Упражнения для туловища и шеи

Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, наклоны и повороты туловища.

Упражнения для ног

Приседания, выпады, выпрыгивание и подвижность в суставах.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резинкой), с постепенным увеличением амплитуды движений.

Прыжки со скакалкой

Прыжки со скакалкой производятся через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

Упражнения в упорах и висах

Упражнения в парах с партнером

Прыжки

Игры в воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.

Игры с погружением в воду с головой и отклонением глаза в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.).

Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Игры с выдохами воду («У кого больше пузырей», «Фонтанчики»).

Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт»).

Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет» и др.).

Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»).

2.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка происходит посредством следующих упражнений:

Упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба).

Дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округлыми губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд.

Для развития быстроты следует включить в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге,

специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе – упражнения с движением ног, держась руками за бортик).

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

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

Упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении сто и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление вод при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами.

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

«Круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

2.5. Техническая подготовка

2.5.1. Подготовительные упражнения для освоения с водой

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

Элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног.

Опустившись в воду до подбородка, попеременные гребковые движения руками.

Дыхательные упражнения.

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

Набрать воду в ладони и умыть лицо.

Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за бортик бассейна.

Подныривания под дорожку (резиновый круг, доску).

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна).

Упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

Всплывание и лежание на воде:

Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

То же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине).

Выдохи в воду

Набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду.

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду-выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову направо.

Скольжения

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же, правая рука вперед, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменять положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох).

То же на правом и на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу тренера, спрыгнуть в воду ногами вниз.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижать к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.

То же, вытянув руки вверх.

2.5.2. Техника плавания различными способами

Упражнения для изучения техники движений рук

При плавании кролем на груди (на суше)

Стоя в положении вперед, имитационные движения рук и кролем, дыхание произвольное.

При плавании кролем на груди (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, голова под водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.

2. То же, но подбородок касается воды.

3. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

5. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании кролем на спине (на суше)

1. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.

2. Имитационные движения рук кролем на спине, дыхание произвольное.

При плавании кролем на спине (в воде)

В безопорном положении движения рук кролем на спине.

При плавании брассом (на суше)

Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.

При плавании брассом (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

2. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

2.5.3. Упражнения для изучения техники дыхания

Изучение техники дыхания начинается в опорном положении (стоя в положении наклона вперед). Если дыхание изучается в способе кроль на груди, то голова поворачивается в сторону на столько, чтобы рот вышел из воды, после чего выполняется вдох. При повороте головы не следует поднимать вверх, а лишь поворачивать вокруг горизонтальной оси. После вдоха голова поворачивается в исходное положение на столько, чтобы уровень воды был приблизительно на середине лба.

При изучении техники дыхания в способах брасс и баттерфляй голова поднимается вверх так, чтобы рот показался над водой. После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду. Дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

При плавании кролем на груди (в воде)

Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т.д.

При плавании брассом и дельфином (в воде)

Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду-выдох и т.д.

2.5.4. Упражнения для изучения согласования движений рук с дыханием

С целью ознакомления с этим согласованием выполняется целый ряд имитационных упражнений на суше. Затем упражнения выполняются в воде в опорных положениях стоя на месте и продвигаясь в положении наклона вперед. Здесь главное внимание должно быть обращено на выполнение полного, активного и быстрого выдоха в воду и своевременного движения головы для вдоха (в зависимости от особенностей техники изучаемого способа плавания). Движение рук нужно выполнять медленно, чтобы занимающиеся успели сделать энергичный выдох и глубокий вдох. Указанные правила используются при изучении этого согласования в безопорном положении.

При плавании кролем на груди (на суше)

1. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений одной руки и дыхания.

2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

При плавании кролем на груди (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания.

2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3. Те же согласования в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании кролем на спине (на суше)

Имитация согласования движений рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

При плавании кролем на спине (в воде)

В безопорном положении – согласование движений рук и дыхания: во время гребка одной рукой вдох, другой выдох.

При плавании брасом (на суше)

Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

При плавании брасом (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

При плавании дельфином (на суше)

Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

При плавании дельфином (в воде)

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3. То же в **безопорном** положении, ног выпрямлены, но не напряжены.

2.5.5. Упражнения для изучения техники движения ног

Движения ног в кроле на груди и на спине, как в облегченных, так и в спортивных способах плавания не имеют технических различий. При изучении движений ног в способах брасс и дельфин допускаемые при облегченных способах плавания упрощения устраняются и движения приобретают форму и характер, которые отвечают технике этих спортивных способов плавания.

Движения ног в кроле на груди и кроле на спине можно сразу выполнять в безопорном положении на задержанном дыхании. В брассе и дельфине изучение движений ног должно осуществляться вначале в опорном, а затем в безопорном положении.

При плавании кролем на груди (на суше)

Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.

При плавании кролем на груди (в воде)

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору, подбородок у воды, движение ног как в кроле на груди, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. То же левой (правой рукой).

4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, одна прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.

6. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

При плавании кролем на спине (на суше)

Сидя в положении упора сзади имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

При плавании кролем на спине (в воде)

1. Удерживаясь за желоб как в кроле на спине, дыхание произвольное.

2. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на спине с различными положениями рук (руки прижаты к туловищу, одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты над головой), дыхание произвольное.

При плавании брассом (на суше)

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

2. Те же движения лежа на скамейке.

При плавании брассом (в воде)

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору, движения ног как в бросе, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Удерживаясь руками за опору в положении на спине или опираясь о дно, движения ног, как в бросе, дыхание произвольное.

5. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

6. Те же движения на спине, дыхание произвольное.

7. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

При плавании дельфином (на суше)

1. Стоя на правой ноге, имитационные движения левой ногой дельфином.

2. То же с правой ногой.

При плавании дельфином (в воде)

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору, подбородок у воды, движения дельфина, дыхание произвольное.

2. То же, но прямыми руками.

3. То же, но левой (правой) рукой.

4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно в положении тела на левом (правом) боку.

6. Те же движения ног в положении тела на левом (правом) боку.

7. Плавание на груди (на боку) в безопорном положении с помощью одних ног дельфином с различными положениями рук, дыхание задержано.

8. То же на спине, дыхание произвольное.

9. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

2.5.6. Упражнения для изучения согласования движений ног с дыханием

Изучение этого согласования начинается в опорном положении. Здесь следует научить занимающихся выполнению полного и энергичного выдоха в воду, без задержки дыхания после вдоха и выдоха, то есть учить его непрерывному дыханию. В целях создания облегченных условий для формирования этого согласования надо на первых порах движения ног выполнять с небольшой амплитудой (укорочено) без излишнего напряжения. По мере усвоения согласования движений ног с непрерывным дыханием следует изменять как амплитуду, так и темп движений. Далее следует усложнение условий выполнения упражнений (уменьшение опоры и безопорное плавание).

2.6. Психологическая подготовка

Для успешных выступлений по плаванию необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на ДВЕ группы:

- психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к занимающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности занимающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от занимающихся результатов.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств занимающегося.

Воспитание волевых качеств:

Тренер ставит перед занимающимся задачу - достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Воля выражается в способности занимающегося преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность занимающегося преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности.

Тренер основное внимание уделяет тому, чтобы занимающийся в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки занимающийся и тренер-преподаватель упражнениями добиваются того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Воспитание смелости:

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни,

здоровью или престижу занимающегося. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Тренер работает над приближением занимающегося к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет занимающемуся преодолеть порог страха. Для этого идет обучение безопасному выполнению упражнения и своевременная остановка стремления занимающихся превысить разумный предел.

Тренер применяет метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающегося снижается. Здесь имеет место стремление ребенка поддержать свой престиж перед товарищами.

2.7. Методика развития физических качеств занимающихся

2.7.1. Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
- выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

2.7.2. Быстрота и методика ее развития

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции;
- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Правила развития быстроты:

- использовать только хорошо освоенные задания;
- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
- трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

- выполнение заданий "за лидером";
- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
- повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

2.7.3. Прыгучесть и методика ее развития

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
- приземления - сходжение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;
- упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;
- ориентировки по скорости;
- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
- игровой и соревновательный методы.

2.7.4. Координация и ловкость.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями.

2.7.5. Гибкость и методика ее развития

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части занятия после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

2.7.6. Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности пловцов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

2.7.7. Выносливость и методика ее развития

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

2.8. Восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Восстановительные средства включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу занимающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся: аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью

широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма занимающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

2.9. Антидопинговые мероприятия

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые Правила, которые соответствуют положениям Международной конвенции борьбе с допингом в спорте, принятые Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированные Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Примерно третью часть от общего числа допинговых средств составляют наркотические и психотропные вещества, что напрямую связано с проблемой наркомании.

В связи с этим, назрела необходимость в срочных мерах по противодействию распространения допинга в спорте, особенно в детском и молодежном.

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

№	Содержание мероприятия	Форма проведения
1.	Информирование занимающихся о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. Принцип честной игры.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
3.	Ознакомление с правами и обязанностями занимающихся	Лекции, беседы, индивидуальные консультации

4.	Повышение осведомленности занимающихся об опасности допинга для здоровья	Лекции, индивидуальные консультации	беседы,
5.	Последствия применения допинга для здоровья, для спортивной карьеры	Лекции, индивидуальные консультации	беседы,
6.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	

При работе с занимающимися необходимо применение доступной для их понимания формы подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до занимающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

2.10. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания занимающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Тренерне ограничивает свои функции лишь руководством поведения занимающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий тренер воспитывает дисциплинированность.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает внимание тренер. С самого начала спортивных занятий воспитывается **спортивное трудолюбие** - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждаем занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми придерживаемся строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с занимающимися приобретает огромное значение **интеллектуальное воспитание**, основные задачи которого: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед занимающимися задачи осязательного двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания занимающихся принадлежит **методам убеждения**. Убеждение во всех случаях является доказательным. Для этого тренер тщательно подбирает аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения подкрепляет ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение занимающегося** - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности занимающегося. В коллективе ребенок развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: ребенка к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма тренер - преподаватель использует выпуск стенных газет и спортивных листков, организует походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создает хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления тренер использует необычные для ребенка волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

2.11. Материально-технические условия

Для тренировок по плаванию, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- плавательный бассейн;
- калашки;
- нарукавники;
- доски.

2.12. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

На занятия по плаванию допускаются:

- дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения в бассейне.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркала.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;

- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия;

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности пловцов. В данном разделе программы представлены нормативные требования к физическому развитию занимающихся, а также зачисления в группу начальной подготовки.

Контроль проводится как правило дважды в году (в середине(апрель) и в конце спортивного сезона (август)).Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.Занимающиеся с выдающимися способностями могут быть переведены в группы начальной подготовки второго или третьего года обучения, при условии сдачи переводных нормативов.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В **комплекс тестов** для оценки общей физической подготовленности входят:

Таблица 8

№ п/ п	Контрольные упражнения	пол	Этап обучения
			СОГ
ОФП			
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя)	м	2,8
		д	2,4
2	Наклон туловища вперед стоя на возвышении	м	+
		д	+
3	Выкрут прямых рук вперед-назад (в СОГ, НП – показать, в ТГ – ширина хвата в см.)	м	+
		д	+
4	Челночный бег 3 x10 м, с	м	11,0
		д	11,5

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).

Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Методика выполнения контрольных упражнений

1. Челночный бег 3 x 10 м

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 2 отрезка по 10 м.

2. Наклон туловища вперед

Выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамейки. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется расстояние от поверхности скамейки и до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

3. Выкрут прямых рук вперед-назад

Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой или палкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибаются в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

4. Бросок набивного мяча из-за головы

Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

Методические указания по организации контроля занимающихся

К контрольным (промежуточным, контрольно-переводным) испытаниям допускаются все занимающиеся, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Контрольно-переводные испытания принимаются в конце спортивного сезона (август). Результаты заносятся в протокол и рассматриваются на тренерском совете.

Контрольные (промежуточные) испытания проводятся в середине спортивного сезона (апрель). Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией по приему контрольно-переводных нормативов и тренером.

Критерии оценки занимающихся:

- «3» - от 45% до 64% (от общей суммы процентов);
- «4» - от 65% до 84% (от общей суммы процентов);
- «5» - от 85% до 100% (от общей суммы процентов).

Формы и сроки проведения промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов доводятся до сведения занимающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до их начала.

Результаты промежуточной аттестации и контрольно-переводных нормативов фиксируются в Протоколах. Занимающиеся, не освоившие Программу по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год.

Ожидаемые результаты реализации Программы.

Прогнозируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники плавания, навыков гигиены и самоконтроля.
- выполнение тестов по ОФП.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень литературы:

1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Плавание: примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, Специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва Издательство «Советский спорт», г. Москва, 2006 год
2. О.А. Черноярова, Характеристика средств оздоровительной тренировки в плавании. Учебно-методическое пособие. г. Чебоксары, Издательство «Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева», 2007 год.
3. Методические материалы «Управление спортивными сооружениями», электронное издание, Издательство «РАСС», г. Санкт-Петербург, 2010 год.
4. В.К. Велипченко; Физкультура без травм, М. Просвещение, 1993 г.
5. Т.В. Леонкова. Обучая плаванию в 1-4 классах. Физическая культура в школе №4/2011 год. Электронные ресурсы
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и Спорт., 1989 год;
7. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания. Учебно-методическое пособие. Издательство УГТУ, 2004 год.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа, 1980.
9. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
11. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев, 1990.
12. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450418

Владелец Краснощекова Анна Алексеевна

Действителен с 26.05.2023 по 25.05.2024