**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**
**п. ЦЕМЕНТНЫЙ**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3 от 18.08.2023

Утверждена приказом
Директора МАУ ДО
«СШ» п. Цементный
№ 74 от 18.08.2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

(срок реализации 1 год)

**Разработчики:**
заместитель директора по УСР Белоусова Е.А.
Инструктор-методист Прядильщикова Т.А.

**п. Цементный**
**2023г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....3
2. Нормативная часть программы.....4
2.1. Особенности проведения тренировочных занятий.....5
3. Учебный план.....6
4. Методическая часть.....9
4.1. Теоретическая подготовка.....9
4.2. Практическая подготовка.....11
5. Воспитательная работа.....16
6. Система контроля и зачетные требования.....17
7. Перечень информационного обеспечения.....21

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию составлена в соответствии - Федеральный закон от 04.12.2007 «329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 30.04.2021 № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовки».

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурноспортивной направленности и программ по видам спорта.

В настоящей программе раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлен учебный план и контрольнопереводные нормативы, соотношение средств подготовки и др. материалы.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивнооздоровительных (СОГ) группах. Программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Основные цели отделения плавания:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; обучение детей и взрослых плаванию;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 5 до 17 лет. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Максимальный срок реализации программы рассчитан на 1 год.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Годовой план рассчитан на 41 неделю обучения при занятиях 6 ч в неделю, включая период летних каникул в условиях спортивно-оздоровительного лагеря на базе Учреждения продолжительностью 3 недели.

Продолжительность одного занятия – не более 2-х академических часов.

Основными формами реализации данной программы являются:

- тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание сознательной заинтересованности занятиями спортом, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки, овладения техникой и тактикой настольного тенниса, развития общих и специальных физических качеств, создания необходимости предпосылок для высокого уровня спортивного совершенствования и достижения спортивных результатов.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься настольным теннисом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и разностороннюю физическую подготовку, овладение двигательными действиями, основ спортивной техники настольного тенниса.

Программа является основным документом Учреждения при проведении учебно-тренировочных занятий, однако, она не рассматривается, как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.

## 2.1. Особенности проведения тренировочных занятий

Эффективность многолетнего процесса подготовки обучающихся в Учреждении в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы.

Согласно физиологической периодизации, все дети школьного возраста делятся на три возрастные группы: 6-10 лет младший школьный возраст; 11-14 лет средний школьный возраст, или подростковый; 15-17 лет старший школьный возраст, или начало юношеского возраста. Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

*Младший школьный возраст* характеризуется относительно-равномерным развитием опорно- двигательного аппарата детей. Длина тела увеличивается больше, чем масса тела. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен. В нервной системе преобладает процесс возбуждения, высокая потребность в движении.

*Средний школьный* возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. Наступает процесс полового созревания, высокий темп развития дыхательной системы, центрально-нервной системы, сердечнососудистая система демонстрирует морфологическую и функциональную незрелость. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, средства, используемые в занятиях, по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

*Юношеский возраст*, с достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития, поэтому в работе с юношами тренер может применять почти все имеющиеся в его распоряжении тренировочные средства и методы, ограничивая применение наиболее мощных из них в тех видах спорта, где максимальный результат достигается в период зрелости – после двадцати лет.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о плавании, овладение приемами техники и тактики , приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов по ОФП и технико-тактической подготовке.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники плавания.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемый результат обучения. В ходе успешной реализации программы ожидаются следующие результаты:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки предоставлены в таблице № 1.

Таблица №1

Режимы учебно-тренировочной работы.

| Этапы подготовки | Минимальный возраст | Период обучения | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю) | Минимальное количественный состав группы (чел) |
|---|---|---|---|---|
| Спортивно-оздоровительный этап | 5лет | 1 год | 6 | 15 |

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы спортивно-оздоровительных групп. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в

соответствии с конкретными задачами этапов подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап основная задача которого – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественной полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Программа рассчитана на 41 неделю, 6 часов в неделю – 246 часов в год непосредственно в условиях Учреждения. Срок реализации программы 1 год.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчета 41 неделю занятий (таблица № 2). В учебный план входят следующие разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- участие в соревнования и иных мероприятиях;
- итоговая аттестация обучающихся.

Таблица 2

Учебный план

| № п/п | Разделы подготовки | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 146 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 |
| 4 | Соревнования | 8 |
| 5 | Промежуточная и итоговая аттестация | 2 |
| 6 | Медицинский контроль | 2 |
| ***Итого часов:*** | | ***246*** |

## Примерный календарный план на 2023-2024 (5-18 лет)

| № п/п | Разделы подготовки | Месяцы года | | | | | | | | | | Общее количество часов в год |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | |
| **1** | **Теоретическая** | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | **8** |
| **2** | **Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Общеразвивающие упражнения | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | **100** |
| 2.2 | Строевые упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | **8** |
| 2.3 | Легкоатлетические упражнения | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **20** |
| 2.4 | Акробатические упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | **8** |
| 2.5 | Гимнастические упражнения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **10** |
| **3** | **Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | техническая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **40** |
| 3.2 | тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | **40** |
| **4** | **Соревнования** | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | - | - | **8** |
| **5** | **Аттестация обучающихся** | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | **2** |
| **6** | **Медицинский контроль** | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | **2** |
| **Итого** | | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** | **24** | **25** | **25** | **24** | **24** | **246** |

# 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы определяется из расчета 41 неделю. Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях.

Расписание занятий составляется тренером и утверждается директором Учреждения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов и навыков плавания.

Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Основные направления спортивно-оздоровительного этапа:

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Овладеть техников плавания.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата.
5. Повышать интерес обучающихся к занятиям по физической подготовке.
6. Сформировать у обучающихся правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья. Ознакомить обучающихся с правилами вида спорта плавание.

## 4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а также в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме. Программный материал по теоретической подготовке

объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучении. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Примерный учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице № 4.

Таблица 4

Тематический план по теоретической подготовке

| № п/п | Тема | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5-12 лет | 13-16 лет |
| 1 | Правила техники безопасности | | 1 | - |
| 2 | История и сведения о развитии плавания, история школы плавания | | 1 | 1 |
| 3 | Нормативные документы и символика государства | | 1 | - |
| 4 | Врачебный контроль. Самоконтроль | | 1 | 1 |
| 5 | Единая всероссийская спортивная классификация | | - | 2 |
| 6 | Предупреждение травматизма | | 1 | 1 |
| 7 | Гигиена | | 2 | - |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | | 1 | 1 |
| 9 | Физическая подготовка | | - | 2 |
| **Итого:** | | | **8** | **8** |

ТЕМЫ

| № п/п | Название темы | Краткое содержание |
|---|---|---|
| **1** | Правила техники безопасности | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях плаванием. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на Соревнования, УТС. Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований. |
| **2** | История и сведения о развитии плавания, история школы плавания | Основание и школы плавания в России. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Правила соревнований. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях. Ведущие |

| | | |
|---|---|---|
| | | спортсмены школы (ЗМС и МСМК). |
| **3** | Нормативные документы и символика государства | Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ. |
| **4** | Предупреждение травматизма | Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др. |
| **5** | Гигиена Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и | Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания спортсмена. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУ СШ «Кристалл» и др. |
| **6** | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки |
| **7** | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Закаливание организма. |
| **8** | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |
| **9** | Врачебный контроль. Самоконтроль | Значение врачебного контроля при занятиях плаванием. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др. |

## 4.2. Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).

Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах:

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1.Строевые упражнения:

Построения в шеренгу, колонну. Расчет. Повороты: налево, направо, кругом. Передвижения: обычным и строевым шагом, в обход.

2.Общеразвивающие упражнения:

2.1.Упражнения для мышц шеи: вращения, повороты, наклоны головы в разных направлениях.

2.2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания рук, махи, вращения, отведения, опускания, поднимания, рывковые движения. Упражнения выполняются в различных положениях – стоя, сидя, лежа, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2.3.Упражнения для туловища: наклоны, вращения таза, повороты. Переход из положения лежа в сед и обратно, разнообразные сочетания этих упражнений, упражнения, способствующие формированию осанки.

2.4.Упражнения для мышц ног: поднимание на носках, пятках; ходьба на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; выпады, пружинистые покачивания.

2.5.Упражнения на координацию, беговые и прыжковые упражнения: ходьба по бревну (скамейке) удержание равновесия на одной ноге, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжок с толчком одной ногой с места, в движении, многоскоки.

2.6. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных направлениях, стойки на лопатках, голове, кувырки вперед, назад и др.

2.7. Легкоатлетические упражнения: бег по отрезкам, бег в различных направлениях, бег с остановками и с изменением направления, бег с низкого старта, прыжки в длину, высоту, через планку.

2.8. Подвижные игры: «День и ночь», «Пустое место», «Бой петухов», «Выталкивание из круга», «Салки по кругу» и др.

2.9. Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол.

**Специальная физическая подготовка**

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по СФП:

**- Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**- Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**- Упражнение для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки. - Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**- Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 800 метров. - Упражнения других видов спорта.

Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости:

Бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом (типа баскетбола, футбола), подвижные игры, игра в баскетбол, в футбол на небольшой площадке, упражнения со скакалкой – 1мин, бег по ступенькам лестницы. Используют и другие упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег 30 м – быстро, 30 м – медленно, семенящий бег с переходом на бег с ускорением, встречные эстафеты, бег змейкой и т.д.

Комплексы упражнений для развития выносливости

Бег - 1500, 3000, 5000 м; переменный бег (кросс – 12 мин, оговаривается дистанция); бег с ускорением – 50 м + медленный бег – 50 м * 10, быстрый бег – 30 м + медленный бег – 50 м * 15; проводка мяча (баскетбол или футбол) – 5 мин, шаг елочкой; упражнения со скакалкой – 3 мин.

Для большего разнообразия упражнений и улучшения работы сердечно-сосудистой системы используют бег, быстрые движения рукой, имитируя удар по мячу (с поворотом корпуса) – 3 мин, броски бейсбольного мяча – 3 мин, 3 цикла; броски набивного мяча (вес 2 кг) с поворотом туловища, боковые броски, броски мяча из-за головы: встать, лечь, отжимание – 1 мин, игры в футбол и баскетбол.

**Избранный вид спорта**

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специальноподготовительные и имитационные упражнения. В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плаванием подведение итогов. Обучение желательно проводить в мелком бассейне.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся могут набираться новички. Если условия занятий в детской спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами 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) отводятся 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 совершенствования в ней. 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. Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет.

В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина. Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами.

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе:

первый день - 100 м вольный стиль;

второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов. 1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплывать дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени: уметь проплывать дистанцию 200 м; совершенствовать технику плавания; овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше; ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания. Основные тренировочные средства на суше: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше. Основные тренировочные средства в воде: дыхательные упражнения; плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м; повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка) Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки: выработать умение

проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м); совершенствовать технику плавания; ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше; изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания. Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде: плавание избранным способом, дистанции 50-600 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м; повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; дыхательные упражнения. 3-я ступень (кондиционная тренировка) Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки. Основные задачи 3-й ступени: регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде; постепенно повышать уровень физической подготовленности; совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков; научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный.

Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

## 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с занимающимися должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана воспитательной работы. Такой план включает в себя гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное

и эстетическое воспитание, формирование «здорового» коллектива. Планом предусматривается связь с родителями занимающихся, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещение памятников боевой славы.

Наиболее важным в воспитании занимающегося является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы приучения, реализуемые на основе требования и контроля за их выполнением.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты, беседы;
- экскурсии и культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающегося. Самовоспитание включает в себя принятие самим занимающимся обязательств по исправлению или совершенствованию его личных качеств. Особенно важное значение имеет самовоспитание моральных и нравственных качеств.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст обучающихся от 5 до 17 лет. В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на

других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

**Прыжок в длину с места.** Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести и с махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам даётся 2 попытки. В зачёт идёт лучший результат.

**Бросок набивного мяча вперед из-за головы (1 кг) (см).** Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Обучающийся встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с полом. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

**Наклоны туловища вперед, стоя на полу с прямыми ногами на полу (достать до полу).** Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды.

После прохождения всех тестов высчитывается средний показатель подготовленности обучающегося по школе низкий, средний, высокий уровень.

Таблица 5

## Нормативы по общефизической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп

| № п/п | Контрольные упражнения | пол | Нормативы | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5-6 | 6-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
| 2 | Челночный бег 3*10м (сек) | м | 11,8 | 11,6 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,3 | 8,0 | 7,7 | 7,5 |
| | | д | 12,0 | 11,8 | 10 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,7 | 8,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | м | 110 | 115 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 |
| | | д | 100 | 105 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| 7 | Бросок набивного мяча 1 кг(см) | м | 200 | 210 | 380 | 380 | 380 | 380 | 380 | 380 | 380 | 380 | 380 | 380 |
| | | д | 190 | 200 | 330 | 330 | 330 | 330 | 330 | 330 | 330 | 330 | 330 | 330 |
| 8 | Наклоны туловища вперед, стоя с прямыми ногами на полу (достать до пола) | м | пальцами | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | | д | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Таблица 6

Нормативы по специальной физической подготовке (без предъявления требований)

| № п/п | Контрольные упражнения | нормативы | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |
| 1 | техника плавания всеми способами: | | | | | | | | | |
| | с помощью одних ног | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | в полной координации | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Выполнение стартов и поворотов | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Проплывание дистанции 100м избранным способом | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

# 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.012.2012 г.
2. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 №41
6. Булгакова Н.Ж. Плавание Учебник для института физической культуры, Москва: «Физкультура и спорт», 1999 г.
7. Викулов А.Д. Плавание. Москва, Владос-пресс. 2003 г.
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Москва, Физкультура и спорт, 1986 г.
9. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Москва, Физкультура и спорт, 1982 г.
10. Макаренко Л.П. «Плавание. Сборник, Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
11. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ и училищ олимпийского резерва /Под общ. ред. Козлова А.В. Москва, 1993 г.
12. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, и ШВСМ. Москва: 1983 г.
13. Плавание: Учебник /под ред. Платонова В.Н. Киев, Олимпийская литература, 17 2000 г.
14. Плавание: Учебник для ВУЗов /Под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. Москва, Физкультура и спорт, 2001 г.
15. Интернет-ресурсы для использования в образовательном процессе:
1 Международная Федерация плавания (FINA) http://www.fina.org
2 Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
3 Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4 Всероссийская Федерация плавания http://www.fina.org
5 Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области http://minsport.midural.ru/
6 Министерство общего и профессионального образования Свердловской области http ://www.minobraz.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830031
Владелец Андрюкова Анна Евгеньевна
Действителен С 30.10.2025 по 30.10.2026