Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Пермского края «Спортивная школа олимпийского резерва «Академия игровых видов спорта»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
Протокол №4 от «10» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ПК «СШОР «Академия игровых видов спорта»
_____И.В. Белкин
«10» октября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Этап подготовки: СОГ

Срок реализации программы: 9 лет

Разработчик:
старший инструктор-методист
ГБУ ДО ПК «СШОР
«Академия игровых видов спорта»
Тараканова А.А.

Пермь 2024 год

Оглавление

1. Общие положения 3

2. Характеристика Программы 7

2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы лиц, количество лиц 7

2.2. Объем Программы..... 8

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы..... 8

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса 8

2.5. Календарный план воспитательной работы 11

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 12

3. Система контроля 17

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях 17

3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 18

4. Рабочая программа по хоккею, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий и для спортивно-оздоровительных групп и учебно-тематического плана..... 20

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия 39

6. Перечень информационного обеспечение программы……...41

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» для групп общеразвивающей направленности спортивно-оздоровительного этапа (СОГ) (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023);

- Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023);

- Приказом Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. №4 «О введение в действие СанПиН 2.1.2.1188-03».

Целью Программы является направленность на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, вовлечение одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Программа состоит из характеристики, системы контроля, рабочей программы, условий для реализации Программы и перечня информационного обеспечения.

В характеристике Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Система контроля состоит из требований к результатам реализации Программы и их оценки.

Рабочая программа отражает особенности подготовки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определенна с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

Условия реализации программы включают в себя материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Перечень информационного обеспечения состоит из списка нормативных документов и литературы используемых в данной Программе.

Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап в группах общеразвивающей направленности может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются обучающиеся от 3 до 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра с указанием группы здоровья:

- от 4 лет до 7 лет (ознакомительный уровень) – малая чаша;
- от 7 лет до 12 лет (базовый уровень) – большая чаша;

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более двух лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи**:

- формирование у обучающихся интереса к спорту и плаванию;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники плавания.

Критериями успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по плаванию;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

Как вид спорта плавание (номер-код 0070001611Я) выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по плаванию представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я

вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л

эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4х1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации Программы, возрастные границы лиц, количество лиц.

Этап подготовки	Срок реализации этапа подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап:	**9**	**4-12**	**10-15**
Ознакомительный уровень (дошкольный возраст)	3	4-6	до 10
Базовый уровень (школьный возраст)	6	7-12	до 15

Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них

Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), с анкетными данными о ребенке, при наличии договора оказания платных образовательных услуг, медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься плаванием и страхового полиса от несчастных случаев.

Отчисление обучающихся производиться по следующим основаниям:

- личное заявление родителя (законного представителя) об отчислении;
- пропуск учебно-тренировочных занятий в течении месяца без уважительной причины;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- нарушение антидопинговых правил;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение обучающимся в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий;
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности;
- вмешательство родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением образовательной деятельности (в построении и проведении учебно-тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерско-преподавательского, медицинского и иного обслуживающего учебно-тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и дополнительной

образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

2.2. Объем Программы

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Спортивно-оздоровительный этап:	**1-4,5**	**1-3**	**39-175,5**	**39-117**
Ознакомительный уровень (дошкольный возраст)	1-3	1-3	39-117	39-117
Базовый уровень (школьный возраст)	1,5-4,5	1-3	58,5-175,5	39-117

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами образовательного процесса являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.
- Групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.
- Тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа проводится с сентября по май (39 недель) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 1 до 1,5 часа. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Образовательный процесс в Учреждении начинается с 01 сентября. Продолжительность учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта плавание – 39 недель.

На комплектование учебно-тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 01 сентября.

Учебно-тренировочный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебно-тренировочного плана следует исходить из специфики вида спорта плавание, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики плавания.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание»

№ п/п	Разделы, темы	СОГ Дошкольный возраст 4-6 лет			СОГ Школьный возраст 7-12 лет		
Часы в неделю		**1**	**2**	**3**	**1,5**	**3**	**4,5**
	Теория						
1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,5	0,5	1	0,5	1	1,5
2	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,5	1	1	0,5	1	1,5
3	Закаливание организма		0,5	1	0,5	1	1,5
4	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,5	1	1	0,5	1	1,5
5	Режим дня и питание обучающихся	0,5	0,5	1	0,5	1	1,5
6	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	1	1	0,5	1	1,5
7	Правила вида спорта плавание. Теоретические основы судейства	0,5	0,5	1	0,5	1	1,5
8	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		0,5	1	0,5	1	1,5
9	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		0,5	1	0,5	1	1,5
	Итого:	3	6	9	4,5	9	13,5
	Практика						
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	30	46	20	44	68
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	8	7	10	13
3	Техническая подготовка - бассейн	18	36	54	27	54	81
	Итого:	36	72	108	54	108	162
	Всего теории и практики:	**39**	**78**	**117**	**58,5**	**117**	**175,5**

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

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Дальше включается специальная физическая, техническая подготовка в бассейне с акцентом на обучение технике плавания и развитие основных двигательных качеств. Ограниченное количество часов отводиться на теоретические занятия.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большого количества

обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям плаванием; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники плавания; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

После завершения освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляется переход на следующий этап спортивной подготовки (этап начальной подготовки) по результатам тестирования (с 7 лет согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004).

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для:

спортивно-оздоровительных групп (дошкольный возраст, 1 ч/н)

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**Месяцы**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Общая физическая	**14**	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Специальная физическая	**4**	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Техническая	**18**	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Теория	**3**	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	-
ВСЕГО	**39**	**4,5**	**4,5**	**4,5**	**4,5**	**4**	**4**	**4,5**	**4,5**	**4**

спортивно-оздоровительных групп (дошкольный возраст, 2 ч/н)

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**Месяцы**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Общая физическая	**30**	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая	**6**	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Техническая	**36**	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Теория	**6**	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5
ВСЕГО	**78**	**9**	**9**	**9**	**8,5**	**8,5**	**8,5**	**8,5**	**8,5**	**8,5**

спортивно-оздоровительных групп (дошкольный возраст, 3 ч/н)

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**Месяцы**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Общая физическая	**46**	6	6	6	5	5	5	5	4	4
Специальная физическая	**8**	-	-	-	1	1	1	1	2	2
Техническая	**54**	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Теория	**9**	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	**117**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**

спортивно-оздоровительных групп (школьный возраст, 1,5 ч/н)

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**Месяцы**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Общая физическая	**20**	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая	**7**	-	-	1	1	1	1	1	1	1
Техническая	**27**	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Теория	**4,5**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ВСЕГО	**58,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**	**6,5**

спортивно-оздоровительных групп (школьный возраст, 3 ч/н)

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**Месяцы**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Общая физическая	**44**	6	6	5	5	5	5	4	4	4
Специальная физическая	**10**	-	-	1	1	1	1	2	2	2
Техническая	**54**	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Теория	**9**	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ВСЕГО	**117**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**	**13**

спортивно-оздоровительных групп (школьный возраст, 4,5 ч/н)

Виды подготовки	**Кол-во (ч)**	**Месяцы**								
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Общая физическая	**68**	8	8	8	8	8	7	7	7	7
Специальная физическая	**13**	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Техническая	**81**	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Теория	**13,5**	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
ВСЕГО	**175,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеобразовательную программу	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную общеобразовательную программу	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
СОГ	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1к рекомендациям РАА «РУСАДА» от 08.10.2021)
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1-2 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта – 7-12 лет	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).

					Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4)
	5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Пермском крае, РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

Определение терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль:

Предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап.

Текущий контроль:

Проводиться для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную деятельность. В его программу входят оценки объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль:

Направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль:

По направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- контроль уровня подготовленности пловцов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
- контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).
- оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого пловца чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Результатами реализации Программы являются:

- 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;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных пловцов для дальнейших занятий;

Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:
- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической и специальной подготовке для групп спортивно-оздоровительного этапа для перехода на этап начальной подготовки (7-8 лет)

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "плавание".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку обучающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств обучающихся.

Основным условиями перевода обучающихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в плавании;

- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм обучающихся и навыков здорового образа жизни;

- развитие двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	без учета времени
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	1

4. Рабочая программа по плаванию, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп и учебно-тематического плана

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-педагогического состава.

В зависимости от условий и организации занятий подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для **предотвращения травм** на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в бассейне, зале, на площадке; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

<u>Общие требования безопасности:</u>

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям плаванием;
- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в бассейне, спортивном зале, на спортивной площадке, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения

утопающих;

- почувствовав усталость, надо спокойно плыть к бортику. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хвататься за спасающего, а помогать ему буксировать себя на мелкое место;

- обучающие должны внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя;

- вход в воду осуществляется с разрешения преподавателя, при наличии инструктора по плаванию;

- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и сразу одеться;

- занятия должны проводиться только в спортивной экипировке для вида спорта по плаванию;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда;

<u>На занятиях по плаванию запрещается:</u>

- начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;

- начинать занятие, делать остановки и заканчивать занятие без сигнала тренера-преподавателя;

- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

- в бассейне категорически запрещается шуметь, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, подавать ложные сигналы о помощи, входить на вышку и прыгать с неё без разрешения преподавателя, висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель;

- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;

<u>Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.</u>

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

- при получении занимающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при

необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Требования безопасности перед началом и после занятий по плаванию:

- перед началом занятий по плаванию следует выполнять следующие правила: перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 минут; каждый занимающийся должен иметь мыло, мочалку, полотенце и чистую спортивную форму;

- перед началом занятий занимающийся должен тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой, на что даётся 10 минут. После занятий разрешается мыться не более 3-5 минут (без мыла). Категорически запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде; плавать в бассейне разрешается в резиновых шапочках.

- по окончании занятий по плаванию следует: при низкой температуре, чтобы согреться, проделать несколько гимнастических упражнений; выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо, вымыться в душевой; строго запрещается заходить в бассейн после окончания занятий.

Программный материал:

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика обучающегося;
- основные задачи учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение учебно-тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц).

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

Спортивно-оздоровительный этап направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества обучающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

– всесторонняя физическая подготовка;
– обучение спортивному плаванию
– развитие координации движений;
– выявление задатков способностей у детей;

– привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
– воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами применяются средства ОФП и СФП:

– имитационные упражнения;
– упражнения по освоению с водой;
– игры и развлечения на воде.

Средствами наземной подготовки служат:

–общеразвивающие упражнения (ОРУ);
– акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
– гимнастические упражнения (мост, складки, выкрут);
– упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
– прыжки в длину с места;
– прыжки в длину с разбега;
– прыжки в высоту;
– упражнения на развитие плечевого пояса;
– упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
– элементы лёгкой атлетики;
– кроссы;
– спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Программный материал для практических занятий.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительного этапа являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах. Правила поведения в раздевалке, душевой, тренировочном спортивном зале, в тренажерном зале. Личная гигиена во время занятий плаванием. Медицинский допуск к занятиям плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Практическая часть.

Знакомство с местами прилегающими к бассейну, местами проведения занятий – тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, плавательная ванна «чаша», плавательный бассейн.

2. Теоретическая подготовка.

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

1. История возникновения вида спорта и его развитие.

- зарождение и развитие вида спорта;
- автобиография выдающихся спортсменов;
- чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

- понятие о гигиене и санитарии;
- уход за телом, полостью рта и зубами;
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- соблюдение гигиены на спортивном объекте.

3. Закаливание организма.

- знания и основные правила закаливания;
- закаливание воздухом, водой, солнцем;
- закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

4. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

- понятие о технических элементах плавания;
- теоретические знания по технике их выполнения.

5. Режим дня и питание обучающихся.

- расписание учебно-тренировочного процесса;
- роль питания в жизнедеятельности;
- рациональное, сбалансированное питание.

6. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

- правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

7. Правила вида спорта плавание. Теоретические основы судейства.

- понятийность;
- классификация спортивных соревнований;
- команды (жесты) спортивных судей;
- положение о спортивном соревновании;

- организационная работа по подготовке спортивных соревнований;

- состав и обязанности спортивных судейских бригад;

- обязанности и права участников спортивных соревнований;

- система зачета в спортивных соревнованиях по плаванию.

8. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- понятие о физической культуре и спорте;

- формы физической культуры;

- физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли. нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

9. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

- ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом;

- дневник самоконтроля;

- его формы и содержание;

- понятие о травматизме.

3. Общая физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

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

Практическая часть.

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

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

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

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже, но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота 18-360 градусов.

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

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положение поднимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

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

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, сидящего на спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров». «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», Баскетбол на воде», элементы водного поло, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15. 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

4. Специальная физическая подготовка на суше.

Теоретическая часть.

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

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

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

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движения ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавании кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движения руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор. в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед,

другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед. а другая назад).

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

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

Имитация движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

Имитация техники движения ногами при плавании брасом: стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же исходным положением ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируют стоя на одной ноге).

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

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

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед

и растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения для выполнения старта пловца: стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять исходное положение пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

Стретчинг.

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

Выполнение движений с большой амплитудой: маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

Упражнения на развитие выносливости: переменный бег 60-20-60-20-60-20, где 60 м бег с ускорением, 20 м семенящий, переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 м ускорение, 100 м медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

5. Техническая подготовка.

5.1. Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты руки вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

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

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в

руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз.

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

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

Прыжки со стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом 90, 180, 360 градусов. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

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

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

5.2. Техника плаванием кролем на груди.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания – кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видеозарисовок, динамических картинок.

Практическая часть.

Скольжение на груди с различными исходными положениями рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед раках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями

руками и поворотом относительно продольной оси тела, во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходном положении, проскользить; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руги вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-назад, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходном положении, затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, поскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12 м; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16 м.

Движения руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже, но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже

выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в исходном положении, но в исходном положении руки вытянуты у бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнение выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед. другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоптыванием ногами в ритм 6-ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоптыванием ногами в ритме 6-ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и исходное положение одна рука вперед. другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием. во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем – на каждый цикл движений.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцепление», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

5.3. Техника плавания кролем на спине.

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники

плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кролем на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходном положении, проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закрепленными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед. другая у бедра, попеременные движения ногами верх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в исходном положении, затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10 м; на спине с доской, прижатой к животу 12-14 м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на

выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и исходное положение, одна рука вперед другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной рукой кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук.

5.4. Техника плавания брассом.

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же исходным положением ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнение, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным

кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 25 м.

5.5. Техника плавания дельфином.

Теоретическая часть.

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть.

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходном положении. проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); тоже упражнение, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на

спи не с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10, 12, 16, 20, 25 м.

5.6. Стартовые прыжки.

Теоретическая часть.

Разновидность стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, со стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое со скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

5.7. Техника поворотов.

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

6. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть.

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

Практическая часть.

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

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть.

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

Практическая часть.

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

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть.

Подведение итогов первого, второго, третьего года обучения. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время. Инструктаж о правилах поведения на открытых водоемах в летнее время.

Практическая часть.

Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника.

Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения:

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);

2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);

3. Соревновательный метод;

4. Игровой метод;

5. Словесные методы (рассказ, объяснение);

6. Наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности учебно-тренировочного процесса;
- постепенного увеличения учебно-тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- индивидуального подхода;
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Структура занятия:

1.Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

2.Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

3.Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде.

4.Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

5.Заключительная часть: игры и развлечения на воде, индивидуальная работа.

6.Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

Требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Кроме тренера-преподавателя на бортике бассейна должен присутствовать инструктор по физической культуре, который следит за техникой безопасности в бассейне.

Требования к материально-техническим условиям:

Требования к материально-техническим условиям реализации программы (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие плавательного бассейна (25 м или 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4.	Доска для плавания	штук	30
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Колокольчик судейский	штук	10
7.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
8.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	пар	60
9.	Мат гимнастический	штук	15
10.	Мяч ватерпольный	штук	5
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13.	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17.	Секундомер электронный	штук	8
18.	Скамейка гимнастическая	штук	6
19.	Стартовый тренажер для заплыва на спине	штук	1
		на плавательную дорожку	1
20.	Эспандер резиновый	штук	20

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 октября 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерацией от 31 марта 2022 г. №678-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).

7. Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

Список литературы:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.

3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.

4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», М., изд-во «ФиС», 2006.

5. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2012.

6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.

7. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». М., 2015.

8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.

9. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.

11. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». М., «ФиС», 2012.

12. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания. М., Всероссийская федерация плавания, 2014.

13. Методическое пособи е по обучению плаванию школьников. – М., 2011.

14. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.

15. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. – М., 1996.

16. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.

17. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.

18. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.

19. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» - М., Обруч, 2014.

20. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Перечень интернет-ресурсов:

1. www.swimming.ru
2. plavanieinfo.ru
3. http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/
4. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих
5. http://swim7.narod.ru/
6. http://infourok.ru/