Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Ольская спортивная школа»

|  |
| --- |
| Утверждаю  Директор МКУ ДО  «Ольская спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Кулик  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ПЛАВАНИЕ

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1004

«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284.

**Срок реализации программы на этапах**:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

п. Ола

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки спортсменов, учитывая специфику вида спорта на всех этапах подготовки.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«плавание», утвержденным приказом Министерства спорта РФ №1004 от 16 ноября 2022 г. (далее - ФССП);

* Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023г.);
* Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.04.2023г.);
* Приказом Министерства спорта от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»;

* Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 г. №441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений».

# Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание». С учетом приказа «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», разработанное Министерством спорта Российской федерации (Минспорт России) от 16.11.2022 № 1004» (далее – ФССП).

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе, которые организуются в МКУ ДО «Ольская спортивная школа" (далее – Ольская спортивная школа).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки пловцов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и предполагает решение следующих задач:

* формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
* отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
* овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
* получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;
* повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
* осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по баскетболу.

**Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

**Плавание** — олимпийский вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание является сложно координационным циклическим видом спорта. От других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде – воде и движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Соревнования в плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах: вольный стиль -50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; на спине – 50м, 100м, 200м; брасс – 50м, 100м, 200м; баттерфляй – 50м, 100м, 200м, комплексное плавание – 100м, 200м, 400м; эстафеты – вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м, и комбинированно – 4х50м, 4х100м.

Кроль на груди – способ плавания на груди, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука выполняет гребок в воде спереди- назад, другая рука движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивается лицом в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой) пловец успевает выполнить несколько движений ( ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, шестиударный варианты кроля. Это самый быстрый способ передвижения в воде.

Кроль на спине – это способ плавания на спине, который в определенной мере, похож на кроль на груди, т.к. в нем, как и в кроле на груди, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что пловец плывет на спине, а не на животе, как в кроле на груди. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела. Кроль на спине считается третьим по скорости стилем.

Баттерфляй – стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные Движения: руки совершают одновременный гребок, при этом ноги совершают одновременные волнообразные движения. Баттерфляй – это самый тяжелый по энергозатратам способ. Баттерфляй считается вторым по скорости стилем после стиля на груди.

Современные правила соревнований брассом сформулированы:

1. Запрещается переворот на спину в любое время
2. Обе руки должны выноситься одновременно вперед над водой и также одновременно выполнять гребок.
3. Все движения ног должны выполняться одновременно. Допускаются одновременные движения ног и ступней вверх и вниз в вертикальной и наклонной плоскости.

Брасс – стиль плавания на груди, при котором руки одновременно совершают гребок и выносятся вперед от груди, а ноги, сгибаясь в коленях, совершают толчок. Современные правила соревнований брассом сформулированы:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время.
2. Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных движений.
3. Руки одновременно вытягиваются вперед от груди, локти должны находиться под водой. Руки не должны заходить за линию бедер.
4. В течении каждого полного цикла какая-либо часть головы должна разорвать водную поверхность. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.
5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Нарушение поверхности воды стопами ног не разрешается
6. Гребущими поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени.

Брасс – самый медленный стиль плавания.

Комплексное плавание – вид плавания, который включает в себя все четыре стиля и пловец меняет технику способов плавания, в зависимости от длины дистанции, каждые 25м-50м100метров. Дистанции преодолеваются в следующем порядке: 1-баттерфляй; 2- кроль на спине; 3- брасс; 4-кроль на груди.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по плаванию представлен в таблице № 1

Таблица № 1

## Номер вида спорта – плавания и спортивных дисциплин по плаванию во всероссийском реестре видов спорта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование вида спорта** | **Номер-код вида**  **спорта** | **Наименование**  **спортивной дисциплины** | **Номер – код спортивной дисциплины** | | | | | | |
| **1** | **Плавание** | **007 000 1 6** | вольный стиль 50м | 007 | 001 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  | **1 1 Я** | вольный стиль 50м | 007 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вольный стиль 100м | 007 | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | вольный стиль 100м | 007 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вольный стиль 200м | 007 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | вольный стиль 400м | 007 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | вольный стиль 400м | 007 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вольный стиль 800м | 007 | 005 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | вольный стиль 800м | 007 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вольный стиль 1500м | 007 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | вольный стиль 1500м | 007 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | на спине 50м | 007 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | на спине 50м (бассейн 25м) | 007 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | на спине 100м | 007 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | на спине 100м (бассейн | 007 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | на спине 200м | 007 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | на спине 200м (бассейн | 007 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | баттерфляй 50м | 007 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | баттерфляй 50м (бассейн | 007 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | баттерфляй 100м | 007 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | баттерфляй 100м (бассейн | 007 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | баттерфляй | 007 | 015 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | баттерфляй 200м (бассейн | 007 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | брасс 50м | 007 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | брасс 50м (бассейн 25м) | 007 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | брасс 100м | 007 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | брасс 100м (бассейн 25м) | 007 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | брасс 200м | 007 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | брасс 200м (бассейн 25м) | 007 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | комплексное плавание 100м | 007 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | комплексное плавание 200м | 007 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | комплексное плавание 200м | 007 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  |  | (бассейн 25м) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | комплексное плавание 400м | 007 | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  | комплексное плавание 400м | 007 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
|  |  | (бассейн 25м) | 007 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100м – вольный  стиль | 007 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100м – вольный  стиль (бассейн 25м) | 007 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х100м – вольный  стиль – смешанная | 007 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х200м – вольный  стиль | 007 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х200м – вольный  стиль (бассейн 25м) | 007 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х200м – вольный  стиль – смешанная | 007 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х50м –  баттерфляй | 007 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х50м – брасс | 007 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х50м – вольный  стиль | 007 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 4х50м – вольный  стиль (бассейн 25м) | 007 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4х50м – вольный  стиль – смешанная (бассейн 25м) | 007 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| Эстафета 4х50м – комбиниро049ванная  (бассейн 25м) | 007 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 4х50м –  комбинированная –  смешанная (бассейн 25м) | 007 | 021 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х50м – на спине | 007 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100м –  комбинированная | 007 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100м –  комбинированная (бассейн 25м) | 007 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Эстафета 4х100м –  комбинированная – смешанная | 007 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 3 км | 007 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 3 км –  группа | 007 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 5км | 007 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 5км –  группа | 007 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 7,5км - | 007 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Открытая вода 10км | 007 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| Открытая вода 16км | 007 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |

## Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возвратную категорию:

Н – юноши, девушки;

Л – мужчины, женщины;

Я – все категории.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «баскетбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

# Таблица № 2

# Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап | 5 | 9 | 12 |

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

* + 1. этап начальной подготовки;
    2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки: На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «баскетбол»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочном этапе:
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния

физических качеств на результативность;

* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

**Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трёх лет | Свыше трёх лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 12 - 14 | 16 - 18 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 468 | 624 - 728 | 932 - 936 |

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации**

# дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

* + 1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Тренировочная работа отделения «плавание» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

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 тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно- гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на про- тяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

# Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

# Таблица № 4

* + 1. Учебно-тренировочные мероприятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность  учебно-тренировочных мероприятий  по этапам спортивной подготовки  (количество суток)  (без учета времени следования к месту  проведения учебно-тренировочных  мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным  соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России,  первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к  другим всероссийским спортивным  соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-  тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным  соревнованиям субъекта Российской  Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно- тренировочные  мероприятия по общей и (или) специальной  физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные  мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного  медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | |

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

* + 1. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

# Таблица № 5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Начальный этап подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | |
|  | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 2 | 4 |

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам ***отборочных соревнований*** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

***Основные соревнования*** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «баскетбол», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

# Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу. Подробный годовой учебно-тренировочный план и календарный учебно-тренировочный график расписан в приложении №1.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2.

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

**Определения 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.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. (ред. от 28.04.2023 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 допинг контроля 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практика**

Инструкторскую и судейскую практику осуществляют обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа.

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения баскетболу. Поочередно, выполняя роль инструктора, баскетболисты учатся правильно назвать преподаваемое действие в соответствии с терминологией баскетбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи-секундометриста, судьи-оператора, помощника секретаря на школьных или муниципальных соревнованиях.

Судейская практика

В возрасте 14-16 лет, обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья». Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах учебно-тренировочного этапа 1-2 года спортивной подготовки:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы

- Проведение разминки.

- Составление комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ).

- Выполнение обязанностей судьи-секундометриста на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет спортивной подготовки:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки под руководством тренера-преподавателя.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий.

- Выполнение обязанностей судьи-секундометриста, судьи-оператора, на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по баскетболу.

# Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Обучающийся ежегодно проходит медицинское обследование (обычно перед началом учебно-тренировочного года) и предоставляет справку - допуск к занятиям по виду спорта «баскетбол».

Текущее медицинское обследование на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится в сокращенном объёме после заболеваний, травм, перед соревнованиями с целью оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Углубленные медицинские осмотры (УМО) обучающиеся проходят на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н :

УМО на этапе НП и УТ этапе – 1 раз в 12 месяцев,

УМО обучающиеся проходят с целью оценки влияния занятий в избранным видом спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проходят в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

По результатам УМО проводится оценки эффективности системы подготовки. При необходимости вносятся поправки, дополнения частичных изменений в учебно-тренировочный план.

Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

## III. Система контроля

* 1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
     1. На этапе начальной подготовки:
  + изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  + повысить уровень физической подготовленности;
  + овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
  + получить общие знания об антидопинговых правилах;
  + соблюдать антидопинговые правила;
  + ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
    1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  + повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  + изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  + соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  + изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  + овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

* + соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  + ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
  + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
  + получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
  2. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

«плавание»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 6.

Таблица № 6

# Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и

**оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Формы  аттестации | Оценочные  материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы  тренера - преподавателя |
| 2. | Медико- биологические  исследования | Заключения | Выдается Заключения  медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-  тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и  учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной  специализации) до трех лет, не  имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

Таблица № 7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м. | с | Не более | |
| 6.9 | 7.1 |
| 1.2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 двух ног | см | Не менее | |
| 110 | 105 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | Без учёта времени | |
| 2.2 | Челночный бег 3х10м с высокого старта | с | Не более | |
| 10.1 | 10.6 |
| 2.3 | Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы из положения стоя | м | Не менее | |
| 3.5 | 3 |
| 2.4 | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад из положения стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. | - | Не менее | |
| 1 | |

Таблица № 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления или перевода в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «плавание»:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы | | | | | |
| 1.1 | | Бег на 1000 м. | мин, с | Не более | |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.2 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | количество раз | Не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.3 | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +4 | +5 |
| 1.4 | | Челночный бег 3х10м | с | Не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.5 | | Прыжок в длину с места толчком двух ног | см | Не менее | |
| 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1 | | Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы из положения стоя | - | Не менее | |
| 4 | 3,5 |
| 2.2 | | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад из положения стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. | Количество раз | Не менее | |
| 3 | |
| 2.3 | | Скольжение в воде лежа на груди руки вперед отталкиванием двух ног, стоя в воде у борта бассейна. | м | Не менее | |
| 7 | 8 |
| 2.4 | | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

# IV. Рабочая программа

**4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

**4.1.1.Целью теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Рекомендуемые темы:

1. Краткий обзор развития плавания в России и за рубежом.
2. Необходимые сведения о строении и функции человека.
3. Правила, организация и проведение соревнований.
4. Гигиенические знания, умения и навыки.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Техника и терминология тяжелой атлетики.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8. Требования техники безопасности на занятиях.
9. Основы психологии и философии.
10. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
11. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
12. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
13. Спортивный инвентарь и оборудование.

**4.1.2. Общая характеристика, особенности и классификация плавания**

Понятие «плавание» включает в себя две составляющие: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

**Плавание как физическое действие** - способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

**Плавание как учебный предмет** - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой; технику плавания, методику обучения и т.д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

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

**Виды плавания: с**портивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

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

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

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

**Оздоровительное плавание**- использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

**Игровое плавание** - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

**Фигурное**(художественное, синхронное) плавание - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

**Прикладное плавание** - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

**Подводное**— плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Существенными **особенностями плавания,**отличающими его от других видов физических упражнений и движений человека, являются:

* нахождение тела в воде;
* горизонтальное положение тела;
* тело находится во взвешенном состоянии, без твердой опоры, т. е. в условиях относительной невесомости.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям.

Плавание в большей степени, чем гимнастические упражнения, улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т. д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Вот почему плавание является лечебным фактором для больных с варикозным расширением вен, хроническими тромбофлебитами нижних конечностей.

Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту. Замечено, что у тех, кто занимается плаванием с детства, наиболее правильное телосложение.

Считается, что для лечения и профилактики начальных стадий нейроциркуляторной дистонии, гипотонической болезни и атеросклероза нет более эффективного средства, чем купание в прохладной (17–20°С) воде. При этом активно стимулируется эндокринная система, тонизируются нервные центры. Не менее важно также благотворное действие гидродинамического массажа тела и кровеносных сосудов, которое происходит при плавании.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

**Все это предопределяет положительные стороны занятий плаванием.**

При проведении учебных занятий, тренировок, водных праздников и др. на открытых водоемах и в бассейне необходимо руководствоваться температурой воды и воздуха с целью корректировки времени нахождения в воде, интенсивности упражнений, количества подходов (заплывов) и т. д.

**4.1.3. Плавание в системе физического воспитания и спорта.**Плавание является физическим упражнением с ярко выраженной оздоровительной и прикладной направленностью. Поэтому оно входит в систему физического воспитания человека как одно из основных средств. Программы образовательных учреждений всех уровней содержат плавание как обязательный вид физических упражнений. Другое дело, что сама программа в части плавания не всегда выполняется из-за отсутствия мест и условий для занятий плаванием.

**Основные задачи** обучения плаванию: прикладная, оздоровительная, развивающая, воспитательная, образовательно-познавательная. Эти же задачи решаются и в процессе специально организованных занятий по плаванию.

Решению прикладной задачи как одной из главных уделяется первостепенное значение. Научить человека держаться на воде - необходимое условие для решения в полной мере и всех других задач.

Воспитательная задача решается путем целенаправленных и систематичных занятий. Воспитание силы воли, настойчивости, целеустремленности, смелости, стойкости, находчивости, терпеливости и т. д. - все это достигается в процессе занятий плаванием и носит длительный характер, связанный со многими дополнительными факторами - индивидуальными свойствами нервной системы, взаимодействие с инструктором по плаванию. Невозможно обучить силе воли или терпению, их можно только воспитать.

Образовательно-познавательная задача решается путем познания новых движений, ощущений в условиях водной среды, обучения технике и различным упражнениям.

**Техника способов плавания**

**Понятие техники плавания**

**Техника плавания** - совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

В двигательном действии принято выделять основу, определяющее звено и детали техники. Основой техники называют, безусловно, необходимые элементы движения, без правильного выполнения которых решить двигательную задачу невозможно. Определяющим звеном техники называют наиболее важную часть способа выполнения двигательной задачи. Детали техники - это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма.

При изучении техники спортивных способов плавания применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения, который позволяет исследовать технику плавания, а также вести процесс обучения по частям, что имеет свои преимущества перед целостно-конструктивным методом, использовать который в плавании было бы очень сложно при изучении и разучивании движений. Тем не менее, целостно-конструктивный метод применяется в плавании на этапе согласования движений.

В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе.

**Основы техники плавания кролем на груди.**

**Положение тела.**

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

**Движения ног.**

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

**Движения рук.**

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

**Согласование движений рук и ног.**

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

**Дыхание.**

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

**Основы техники плавания кролем на спине.**

**Положение тела.**

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.

**Движения ног.**

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенистый след.

**Движения рук.**

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

**Согласование движений рук и ног.**

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

**Дыхание.**

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

**Техника плавания способом брасс**

**Положение тела и общая характеристика способа.**

При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

**Движения ног.**

Продвижение от ног в брассе достигается отталкиванием от воды назад по сложной винтообразной траекторной линии. А так как выпрямление и смыкание ног сливаются в единое целостное движение и бедра опережают голени и стопы, оно приобретает так называемый «хлыстообразный» характер. Отталкивание от воды происходит сравнительно жесткими опорными плоскостями стоп и голеней.

**Дыхание.**

Для выполнения вдоха пловцу необходимо поднять голову так, чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох. Затем голова опускается лицом в воду и после небольшой паузы начинается выдох через рот и нос и продолжается все остальное время цикла.

**Движения рук.**

При плавании брассом движения рук имеют важное значение. Цикл движений рук состоит из так называемых рабочих (фаза захвата и опорная фаза гребка) и подготовительного (фаза выведения рук в исходное положение) движений. Продолжительность общего цикла движений рук составляет 1,0–1,1 с.

**Общая координация движений.**

Из исходного положения, в котором руки и ноги выпрямлены и почти соединены, захват и подтягивание выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки заканчивают подтягивание, ноги начинают подготовительное движение (подтягивание). Далее руки выполняют отталкивание и вступают в фазу выведения, а ноги продолжают подтягивание (в этот момент выполняется вдох). Когда локти находятся на уровне подбородка, ноги заканчивают сгибание в коленных и тазобедренных суставах и разворачивают стопы наружу. Далее руки вытягиваются вперед, а ноги начинают движение отталкивания. Цикл заканчивается, когда прямые руки скользят впереди, а прямые, но не напряженные ноги поднимаются к поверхности воды.

**Дыхание.**

В брассе существует так называемый «поздний вдох». Он начинается в момент окончания гребка руками, когда кисти и локти согнутых рук направляются внутрь–вперед. Техника с «поздним вдохом» наиболее подходит для скоростных вариантов брасса, так как помогает удержать тело в хорошо обтекаемом положении во время гребка руками с высоким положением локтей, а также позволяет выполнить вторую половину гребка наиболее мощно.

**Методика обучения плаванию**

**Принципы обучения плаванию**

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать обще-методическими принципами.

**Принцип научности** подразумевает применение инструктором всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта, научно обоснованного и доказанного.

**Принцип наглядности** является одним из самых «древних» принципов в обучении. Он имеет большое значение не только на первых этапах учебно-тренировочного процесса. Принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино - и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений.

**Принцип сознательности и активности.** При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суета, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными, а у взрослого человека наоборот. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Задача же педагога - постепенно, учитывая мотивы занимающихся, приобщить их к несколько монотонной работе, которая присутствует в плавании. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога.

**Принцип доступности** означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности.

**Принцип последовательности** - постепенное (можно назвать еще принципом постепенности) или поэтапное освоение учебного материла, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки. Здесь также реализуется правило от простого к сложному, однако не стоит путать данный принцип с принципом доступности. Доступность не означает последовательность, т. к. выполнение множества доступных упражнений может не привести к овладению новым движением или воспитанию новых качеств. Необходима четкая и планомерная последовательность в использовании и чередовании различных подводящих, вспомогательных и специальных упражнений. При обучении плаванию несоблюдение принципа последовательности ведет к значительному искажению навыка. Принцип последовательности отражен в общей схеме и этапах обучения плаванию, где существует четкая последовательность в освоении отдельных частей движения и способа плавания в целом.

**Принцип прочности** предполагает закрепление на достигнутом, а также повторяемость пройденного. Нельзя переходить к следующему этапу без достаточного основательного закрепления учебного материала или разучиваемых действий. Если следовать, например, принципу последовательности и доступности, то в обучении плаванию каким-либо способом можно было бы каждое новое движение (ногами, руками) и согласование этих движений провести в течение короткого промежутка времени без достаточного закрепления каждого, что привело бы к искажению навыка в целом или даже невозможности освоения. Постоянный повтор специальных упражнений имеет целью закрепление того или иного движения или одной из деталей в технике.

**Принцип систематичности** рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Система - упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения и воспитания. Сама методика обучения является системой использования различных методов и приемов.

Систематичность подразумевает в первую очередь регулярность занятий, преемственность учебных упражнений и заданий, их взаимосвязь; представляет собой сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения. В соответствии с этой системой последовательность основных упражнений должна соответствовать решению конкретных задач каждого из этапов обучения, подбор и повторность упражнений должны отвечать закономерностям переноса двигательных навыков и физических качеств, а чередование нагрузок и отдыха - неизменному повышению функциональных возможностей организма.

Систематичность в проведении занятий и в их содержании позволяет повысить эффективность обучения и совершенствования, создает условия для планирования.

**Принцип воспитывающего обучения** - закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности. Можно обучить какому-то движению, технике, но нельзя обучить силе воле, настойчивости, смелости, решительности, терпению, справедливости, потому что они воспитываются при определенных условиях в процессе самого обучения и на протяжении длительного времени.

**Принцип оздоровительной направленности.** Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения и работы – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы. В сфере физического воспитания и спорта данный принцип повысил его значимость. Так, например нерегулярные и недозированные занятия физическим воспитанием и спортом могут только навредить здоровью, и в данном случае будет наблюдаться как нарушение принципа систематичности, так и принципа оздоровительной направленности.

**Принцип коллективности** в единстве с индивидуальным подходом. Принцип коллективности некоторое время был одним из ведущих принципов в педагогике, в настоящее время преобладает принцип индивидуального подхода. Однако оба они находятся во взаимосвязи и дополняют друг друга.

Принцип коллективности подразумевает насыщение инструктором атмосферы межличностных отношений в группе общностью цели и поставленных задач. При реализации данного принципа инструктор организует здоровую конкуренцию в противовес зависти, сплоченность и взаимовыручку. Все это имеет положительные моменты для обучения.

В тоже время какая бы однородная по составу группа ни формировалась (по половому, возрастному признаку, специальной и общей подготовке в той или иной области), все равно различия будут очевидны, и помимо обще-групповых заданий требуется индивидуальный подход к каждому, а именно: корректировка того же задания, необходимый совет и т. д.

**Методы обучения плаванию**

**Методы обучения**— теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы инструктора, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

**Рассказ** применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

**Описание** создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

**Объяснение** должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

**Пояснение**позволяет уточнять непонятные моменты.

**Беседа** с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

**Анализ и обсуждение ошибок** направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

**Указания** даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...». Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения - для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз–два–три, раз–два–три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» - при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих - излишнего сгибания ног и рук.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**Показ** включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

* непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
* разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
* разучивание и совершенствование движений в целом;
* устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

* преимущественно направленным на освоение техники;
* преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

**Соревновательный и игровой методы** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

**Средства обучения плаванию**

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

* физические упражнения,
* естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),
* тренажеры,
* специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи),
* визуальные средства контроля,
* наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

**Общеразвивающие упражнения** выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корригировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами.

**Подготовительные упражнения** способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

* имитационные упражнения;
* упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи во время занятий.

**Имитационные упражнения** используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

* упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
* имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);
* имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

**Подготовительные упражнения для освоения с водой** помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

* упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
* упражнения для обучения дыханию;
* погружение, всплывание и лежание;
* скольжения;
* прыжки в воду.

**Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.**

Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

* хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
* выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полу-приседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
* движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
* движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

**Упражнения для обучения дыханию.**

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием.

Дыхание – самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

* открывать глаза под водой;
* задерживать дыхание на вдохе;
* дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе;
* делать выдохи в воду.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох–выдох.

Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду - путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

**Погружение, всплывание и лежание.**

Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде.

Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию. Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду.

Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

* держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;
* стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;
* стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);
* парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие:

* сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело;
* «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
* сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
* «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

**Скольжения.**

Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений на скольжение относятся:

* скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;
* скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, нe садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);
* скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
* скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
* скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика ногами вниз, при увеличении высоты - с разводом рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

При прыжках в воду следует учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются **подвижные игры в воде:** командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.).

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях занятия. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Использование игр занимает особое место в обучении плаванию, особенно в младшем возрасте, поэтому методика обучения плаванию игровым методом в данном учебном пособие выделена в отдельный раздел.

**Средства специальной физической подготовки в воде классифицируют**: по использованию дополнительных средств и приспособлений, по способу их выполнения, длине составных частей упражнений, по интенсивности.

**По использованию дополнительных средств и приспособлений:**

* с использованием опоры для обучения работе ног (держась за бортик и др.);
* с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, поплавки и др.);

Следует отметить, что деление на усложняющие и облегчающие средства в данном случае является весьма условным.

**Общая схема и этапы обучения плаванию**

Методика обучения плаванию, набор средств и методов и их сочетание в том или ином случае будут различаться, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Однако методика обучения плаванию имеет общую схему, где идет последовательное изучение отдельных элементов изучаемого способа и их согласование, и последовательность этапов. Методика, основанная на обучении спортивным способам плавания, является достаточно эффективной и пригодной для массового обучения навыку плавания.

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

* обучение дыханию;
* обучение работе ног;
* обучение согласованию дыхания с работой ног;
* обучение работе рук;
* общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы - последовательное изучение элементов.

Основное правило - без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

Данная схема вполне логична и давно уже апробирована при обучении спортивным способам плавания. Она же должна стать основой и для обучения в прикладных и других целях.

**4.2. Учебно-тематический план.**

Таблица № 9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спорти вной подгот овки | Темы по теоретической подготовке | Объем време ни в год (минут  ) | Сроки проведен ия | Краткое содержание |
| **Этап начальной**  **подготовки** | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного**  **года обучения: 120/180** | | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура  – важное средство физического развития  и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | 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. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях  физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях  физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий  физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о  травматизме. |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | 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 виду  спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования  оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап** | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 600/960** | | | |
| Роль и место  физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в  формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского**  **движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное  питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы  развития двигательных навыков. |
| Учет  соревновательной | ≈  70/107 | январь | Структура и содержание Дневника  обучающегося. Классификация и |
| деятельности, самоанализ  обучающегося |  |  | типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого  спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые  качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь- май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным  соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

* 1. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:
  + составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
  + составлении плана физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий.
  1. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
  2. Работа по индивидуальны планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
  3. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.
  4. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
  5. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:
  + на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";
  1. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
  2. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

* + не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
  + не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).
  1. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «палавание».

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. **Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «плавание».**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* обеспечение (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) наличия:
* плавательного бассейна
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 10

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Ед. изм. | Кол. изд. |
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | пар | 30 |
| 6. | Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) | пар | 60 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг | комплект | 2 |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для  басейна | штук | 2 |
| 14. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

Таблица № 11

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | |
| Количество | Срок эксплатации  (лет) | Количество | Срок эксплатации  (лет) |
| 1 | Гидрокостюм стартовый  (женский) | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 2 | Гидрошорты стартовые  (мужсские) | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 3 | Костюм  спортивный | штук | на  занимающегося | - | - | - | - |
| 4 | Кроссовки  спортивные | пар | на  занимающегося | - | - | - | - |
| 5 | Купальник  (женский) | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 6 | Носки | пар | на  занимающегося | - | - | - | - |
| 7 | Очки для  плавания | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8 | Плавки  (мужские) | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 9 | Полотенце | штук | на  занимающегося | - | - | - | - |
| 10 | Рюкзак  спортивный | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 11 | Футболка с коротким  рукавом | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
| 12 | Шапочка для  плавания | штук | на  занимающегося | - | - | 2 | 1 |

# 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

-для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку, 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 культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

• дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

• использование современных дистанционных образовательных технологий;

• участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

• внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

• прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

**Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавания (приказ Минспорта России №391 от 01.06.2021г.)
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждено приказом Минспорта РФ от 15.11.2018г.

№939)

1. Плавание . Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
2. Сомов Н.И. Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом". Екатеринбург. Полиграфист. 1997г.
3. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999
4. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г
5. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. -М .: Советский спорт, 2005г.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005г.
7. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.
8. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

Приложение № 1

Таблица № 11

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Ед.и. | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 10 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 8 | | 6 | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | часов | 178 | 212 | 271 | 312 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | часов | 66 | 127 | 150 | 156 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | часов | - | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Техническая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 5. | Тактическая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 7. | Психологическая  подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | часов | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 9. | Инструкторская практика | часов | 6 | 6 | 8 | 15 |
| 10. | Судейская практика | часов | - | - | 8 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | часов | 10 | 15 | 15 | 10 |

Таблица № 12

**Календарный учебно-тренировочный график**

Этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **Всего**  **часов** |
| **1** | Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | **9** |
| **2** | Практические занятия Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 | **107** |
| **3** | Спец. физическая  подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** |
| **4** | Техническая и  тактическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | **115** |
| **5** | Психологическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| **6** | Соревновательная  деятельность | - | | | | | | | | | | | | **-** |
| **7** | Аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | **4** |
| **8** | Медицинское  обследование | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | **3** |
| **9** | **Итого:** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **28** | **24** | **23** | **23** | **312** |

Приложение № 2

# Календарный план воспитательной работы

Таблица № 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Направление  работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская  практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых  предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Учебно-  тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Медико-  биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно- тренировочный  график |
| 2.2. | 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); | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, | Учебно- тренировочный  график |
|  |  | реализующей дополнительную образовательную программу спортивной  подготовки |  |
| 3.2. | Практическая подготовка | 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 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | 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 |

Приложение № 3

Таблица № 14

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | | 1-2 раза в  год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Теоретическое  занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | | 1 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») | | | 1 раз в месяц | Научить иных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по  проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это еотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | | 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 |
| Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений  антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-  тренировочный этап (этап спортивной  специализаци и) | Веселые старты | «Честная игра» | | 1-2 раза в  год | Предоставление отчета о проведении  мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Антидопинговая  викторина | | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе |
| Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Родительское собрание | | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 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. |