

**Управление образования Администрации Северодвинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 2»**

Принято решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 06.09.2023



**Дополнительная
общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта по виду спорта
«Плавание»**

Срок реализации программы: -8 лет
Возраст обучающихся: с 6 до 14 лет

Разработчики программы:
Старший тренер-преподаватель
отделения плавания МБОУ ДО «СШ № 2»
Охитина С.С.
тренер-преподаватель
отделения плавания МБОУ ДО «СШ № 2»
Федотовский А.Б.

Северодвинск
2023

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта - плавание	3
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Педагогическая целесообразность и педагогические принципы реализации программы	4
1.4.	Цели и задачи образовательной программы	5
1.5.	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	6
1.6.	Требования к количественному и качественному составу групп	6
1.7.	Условия зачисления в группы СОГ	7
1.8.	Планируемые результаты освоения образовательной программы.	7
2.	Учебно-тематический план и календарный учебный план	9
3.	Методическая часть	16
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	16
3.2.	Методические материалы	16
3.3.	Психологическая подготовка	26
3.4.	Воспитательная работа	27
4.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	28
5.	Система контроля	29
6.	Условия реализации программы	31
7.	Перечень информационного обеспечения.	33
8.	Приложение	35

1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
4. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» (ред. от 06.03.2022),
5. Федерального закона от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
6. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28),
8. Уставом МБОУ ДО «СШ № 2» и локальными актами, регламентирующих образовательную деятельность.

1.1 Характеристика вида спорта - плавание.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. 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 плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. Плавание, как вид спорта характеризуется следующими особенностями: прежде всего это особая среда, в которой человек лежит горизонтально, почти в невесомом состоянии. Теплопроводность воды значительно выше, чем воздуха - это активизирует биохимические процессы, связанные с выделением тепла, а мышечная деятельность ещё больше усиливает их, тем самым закаляет человека, развивает его физические возможности. Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, относится к циклическим видам спорта и включает в себя шесть дисциплин – вольный стиль, брасс, кроль на спине, баттерфляй, комплексное плавание, эстафетное плавание. Система подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных, для данного вида спорта, задач. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации на достижение высоких спортивных результатов.

1.2. Актуальность программы

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

1.3. Педагогическая целесообразность и педагогические принципы реализации программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Педагогические принципы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта "Плавание" осуществляется с соблюдением следующих педагогических принципов:

- Принцип научности. Данный принцип ориентирует педагога на формирование у обучающихся научных знаний. Он реализуется в анализе учебного материала, выделении в нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов.
- Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я концепции» и признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира.
- Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.
- Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.
- Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

- Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные печатные издания, видеозаписи соревнований.
- Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе обучающихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

1.4 Цель и задачи образовательной программы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта. Для базового уровня сложности 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.

Цель - построение единой системы подготовки пловцов, способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил плавания, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми элементами техники плавания и углубленными знаниями по технике стилей плавания;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

Развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности) у обучающихся;

- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «стоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

1.5. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин.).

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельные занятия.

Набор детей в группы осуществляется с учетом возраста и уровня освоения учебного материала. Разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Зачисление детей в группы происходит на основе протокола вступительных или переводных нормативов.

1.6. Требования к количественному и качественному составу групп.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю, в год представлены в таблице 1

Таблица 1.

Этапы реализации программы				
Название группы	СОГ-2ч	СОГ -4, 5ч	СОГ-6,7ч	СОГ-8ч
Количество часов в неделю	2	4-5	6-7	8
Количество часов в год	84	168-210	252-294	336
Количество занятий в неделю	2	2-5	3-6	4-6
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	6	6	7-9	9
Минимальная наполняемость группы (человек)	15	15	15	15
Максимальный количественный состав группы	15	15	15	15
Время освоения этапов (год)	2	2	2	2

Программа делится на этапы: СОГ-2ч, СОГ-4,5ч, СОГ-6,7ч, СОГ-8ч, продолжительность каждого, 2 года. По окончании первого года на каждом этапе обучения, обучающиеся сдают контрольные нормативы. Результат контрольного испытания является основанием для перевода на 2 год обучения на этапе, либо отчисления с программы. По окончании второго года на каждом этапе обучения, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, для перевода на следующий этап обучения.

1.7. Условия зачисления в группы СОГ

Условиями зачисления на вакантные места в группы СОГ на каждом этапе обучения является успешная сдача вступительных, переводных нормативов, определенных для каждого этапа обучения в группах СОГ. Зачисление на программу осуществляется на основании протокола о сдаче вступительных нормативов.

К сдаче вступительных нормативов допускаются дети от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы комплектуются смешанные - девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Протокол сдачи вступительных нормативов для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физкультуры и спорта по виду спорта «Плавание» первый этап обучения - группа СОГ - 2ч – приложение 1.

1.8. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры.

Результатом освоения программы по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне и на открытых водоемах.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

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

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта плавание;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта плавание.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

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

формы.

2. Учебно-тематический план и календарный учебный план.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение.

Таблица 2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорт	10 – 25
1.2	Общая физическая подготовка	20 – 30
1.3	Вид спорта	15 – 30
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5 – 15

Формы обучения: Форма реализации программы – очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения. В случае особых условий возможна дистанционная форма обучения.

Формы тренировочных занятий: групповые, самостоятельные занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех, укрепление и

совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группе проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в тренировочных соревнованиях. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с правилами и особенностями вида спорта плавание.

На практических занятиях учащиеся применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и настойчивости. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл в программе рассчитан на 42 недели тренировочных занятий, с нагрузкой от 2 до 8 академических часов в неделю.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

Начало занятий – 01 сентября.

Окончание занятий – 30 июня.

Продолжительность, объем реализации программы по предметным областям.

Учебно-тематический и календарный учебный план.

Учебно-тематический план для группы СОГ 2 часа

Период обучения 2 года, (объем программы - 84 часов)

Количество часов в неделю – 2 ч.

Количество тренировочных занятий в неделю-2.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	30		30	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	31		31	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
4	Подвижные игры	13		13	
5	Самостоятельная работа	5		5	Тесты
6	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях	1		1	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
7	Контрольные испытания	1		1	Контрольные нормативы
	Итого:	84	3	81	

Календарный учебный план для группы СОГ 2 часа

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	1				1			1			3
Общая физическая подготовка	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	30
Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	1	3	4	3	2	4	4	3	3	4	31
Подвижные игры	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
Самостоятельная работа	1	1						1		2	5
Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях				1							1
Контрольные испытания									1		1
Итого:	8	9	9	8	7	8	8	9	8	10	84

Учебно-тематический и календарный учебный план.

Учебно-тематический план для группы СОГ 4 часа

Период обучения 2 года, (объем программы - 168 часов)

Количество часов в неделю – 4 ч.

Количество тренировочных занятий в неделю-2-5.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	60		60	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	62		62	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
4	Подвижные игры	27		27	
5	Самостоятельная работа	10		10	Тесты
6	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях	2		2	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
7	Контрольные испытания	1		1	Контрольные нормативы
	Итого:	168	6	162	

Календарный учебный план для группы СОГ 4 часа

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	1			1	1				2	1	6
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	62
Подвижные игры	1	4	5	2		3	3	4	1	4	27
Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях				1				1			2
Контрольные испытания									1		1
Итого:	16	17	18	17	14	16	16	18	17	19	168

Учебно-тематический и календарный учебный план.

Учебно-тематический план для группы СОГ 5 часа

Период обучения 2 года, (объем программы - 210 часов)

Количество часов в неделю – 5ч.

Количество тренировочных занятий в неделю-3-5.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	72		72	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	75		75	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
4	Подвижные игры	35		35	
5	Самостоятельная работа	15		15	Тесты
6	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях	3		3	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
7	Контрольные испытания	1		1	Контрольные нормативы
	Итого:	210	9	201	

Календарный учебный план для группы СОГ 5 часа

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1	2	2	9
Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	72

Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	8	8	7	7	8	7	9	7	7	7	75
Подвижные игры	5	4	5	3	2	3	3	4	2	4	35
Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	15
Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях				1		1		1			3
Контрольные испытания									1		1
Итого:	22	22	22	21	19	20	21	21	20	22	210

Учебно-тематический и календарный учебный план.

Учебно-тематический план для групп СОГ 6 часов

Период обучения 2 года, (объем программы – 252 часов)

Количество часов в неделю – 6 ч.

Количество тренировочных занятий в неделю -3-5 дня.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	90		90	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	90		90	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты
4	Подвижные игры	40		40	
5	Самостоятельная работа	20		20	Тесты
6	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях	3		3	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
7	Контрольные испытания	1		1	Контрольные нормативы
	Итого:	252	8	244	

Календарный учебный план для групп СОГ 6ч.

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	2			1	1		1	1		2	8
Общая физическая подготовка	10	10	10	9	7	10	10	8	8	8	90
Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	6	10	12	10	8	10	9	13	12		90
Подвижные игры и другие виды спорта	6	4	4	5	2	4	4	5		6	40
Самостоятельная работа	2	2		2	2				2	10	20

Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях				1				1	1		3
Контрольные испытания									1		1
Итого:	26	26	26	28	20	24	24	28	24	26	252

Учебно-тематический и календарный учебный план.

Учебно-тематический план для групп СОГ 7 часов

Период обучения 2 года, (объем программы – 294 часов)

Количество часов в неделю – 7ч.

Количество тренировочных занятий в неделю -4-6 дня.

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	98		98	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	95		95	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
4	Подвижные игры	50		50	
5	Самостоятельная работа	30		30	
6	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях	10		10	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
7	Контрольные испытания	1		1	Контрольные нормативы
	Итого:	294	10	284	

Календарный учебный план для групп СОГ 7 ч.

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1		1	1		2	10
Общая физическая подготовка	11	11	10	9	7	11	11	10	9	9	98
Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	8	10	13	10	11	10	9	11	13		95
Подвижные игры и другие виды спорта	7	6	5	5	5	5	5	5	1	6	50
Самостоятельная работа	3	3		3	1	3	2	2	3	10	30

Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях			2	2		1	2	1	2		10
Контрольные испытания									1		1
Итого:	31	31	31	30	25	30	30	30	29	27	294

Учебно-тематический и календарный учебный план.

Учебно-тематический план для групп СОГ 8ч

Период обучения 2 года, (объем программы – 336 часов)

Количество часов в неделю – 8 ч.

Количество тренировочных занятий в неделю -4-6 .

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос, тесты
2	Общая физическая подготовка	100		100	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
3	Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	100		100	Контрольные старты контрольно-измерительные тесты
4	Подвижные игры	65		65	
5	Самостоятельная работа	47		47	
6	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях	10		10	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
7	Контрольные испытания	2		2	Контрольные нормативы
	Итого:	336	12	324	

Календарный учебный план для групп СОГ 8ч

Содержание занятий по разделам	Месяц. Часы										Общее количество часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
Теоретическая подготовка	2	1		2		2		1	2	2	12
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Специальная физическая подготовка, техническая подготовка	12	11	14	8	10	10	14	11	10		100
Подвижные игры и другие виды спорта	5	6	6	8	5	6	6	7	6	10	65
Самостоятельная работа	5	4	4	4	4	4	4	4	4	10	47
Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях		2	2	2		2		2			10
Контрольные испытания									2		2
Итого:	34	34	36	34	29	34	34	35	34	32	336

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Основной формой организации является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 1-2 часа. Каждое очередное занятие связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятий определяется задачами этапа подготовки. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее может входить пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты.

Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие с группой. К тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям.

3.2. Методические материалы

Теоретические основы физической культуры и спорта, плавание.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме лекционных занятий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической

подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

Теоретические основы физической культуры и спорта.

№	Тема	Количество часов			
		СОГ 2 часа	СОГ 4-5 часа	СОГ 6-7 часов	СОГ 8 часов
1	Вводное занятие	1	1	1	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.		1-2	1-2	2
3	История развития плавания		1	1	2
4	Умения и навыки гигиены, режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, здоровое питание.	1	1-1	1	2
5	Терминология, применяемая в плавании	1	1-2	2	2
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.		1-2	2-3	2
	Всего часов:	3	6-9	8-10	12

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Плавание как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения плавания. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. История развития плавания. Выдающиеся пловцы прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, Олимпийских Игр.

Тема 4. Умения и навыки гигиены, режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, здоровое питание.

Тема 5. Терминология, применяемая в плавании Понятие тренировки. Основные термины, применяемые в процессе занятий. Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке.

Тема 6. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (техническая подготовка).

Группа	СОГ 2 часа	СОГ 4 -5часа	СОГ 6-7 часов	СОГ 8 часов
Общая физическая подготовка	30 ч.	60-72 ч.	60 -98ч.	100 ч.
специальная физическая подготовка (техническая подготовка)	31 ч.	62 -75ч.	62- 95ч.	100 ч.

Общая физическая подготовка является необходимым звеном тренировки. Она решает следующие задачи:

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

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

-развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта плавание;

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на суше.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

-всестороннее развитие организма, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких результатов;

-оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

-обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

-повышение уровня волевой подготовленности путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

-ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;

-кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе);

-общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки;

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднятие прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др. Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Развитие силы.

К видам силовых способностей относятся:

-собственно, силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

-взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

-скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять

-динамическую работу продолжительностью до 30 с;

-силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка

Задачи общей силовой подготовки:

-гармоническое развитие основных мышечных групп пловца;

-укрепление мышечно-связочного аппарата;

-устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки обучающихся. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических

снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты; упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Специальная силовая подготовка на суше.

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами. Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы). Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75% от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин. Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Специальная силовая подготовка в воде. Техническая подготовка.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать обучающимся условия, в которых они смогут прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур. Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде.

Средства и методы развития скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств техники.

Развитию максимального темпа скоростных способностей способствует высокая интенсивность движений. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания. На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют неактивную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды

активных движений. В занятии нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

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

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

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей.

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

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим

приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений, за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Группа	СОГ 2ч	СОГ 4-5ч	СОГ 6-7 ч	СОГ 8ч
Различные виды спорта и подвижные игры.	13 ч.	27 -35 ч.	40-50 ч.	65 ч.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;

- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

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

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Программный материал для практических занятий.

Основное содержание составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может варьироваться от 2 до 6 раз в неделю, в зависимости от группы. В группах СОГ отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение и совершенствование навыков плавания, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Занятия в группах СОГ2ч., СОГ4ч, в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на

суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Группы СОГ 6,7ч, СОГ 8ч. Основной направленностью процесса обучения в этих группах является:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот период считается наиболее важным для развития аэробных возможностей юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в

технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом, как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

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

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с

захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м. с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть.

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

Практическая часть.

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

3.3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление

страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

3.4. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое

соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе со спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин проводить инструктаж по технике безопасности занимающихся во время занятия. Данные правила разрабатываются администрацией образовательного учреждения с учетом всех требований, и специалистом по охране труда. На основании предоставленных правил тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку занимающихся перед занятиями с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы.

3. Подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях. Тренер- преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание тренировочных занятий в следующем порядке:

1. Тренер - преподаватель является к началу прохода группы занимающихся через контроль. При отсутствии тренера - преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер - преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение чаши бассейна.

3. Выход занимающихся из воды до конца занятия допускается по разрешению тренера - преподавателя.

4. Тренер - преподаватель обеспечивает своевременных выход занимающихся из помещения чаши бассейна в душевые, из душевых в раздевалки, из раздевалок в вестибюль плавательного бассейна.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении чаши бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Нырание в бассейн разрешается только под наблюдением тренера - преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера - преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

3. При наличии условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Тренер - преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из

воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

5. Система контроля.

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, контрольных испытаний, которые проводятся по окончании года для оценивания усвоения изученного материала, и являются переводными нормативами для зачисления на следующий этап, или год обучения.

Критериями подготовки являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов.

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния обучающегося. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им. Целью контроля является оценивание приобретенных навыков и умений за учебный год. Предметом контроля в плавании является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Результаты подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных, что необходимо учитывать при отборе претендентов. Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода на следующий этап или на другую программу являются регулярность и систематичность посещения занятий. Пропуски занятий возможны только по болезни (с предоставлением медицинского заключения), или иной причины с предоставлением подтверждающего документа.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке.

Задачи контрольно - переводных нормативов:

- оценить владение навыком плавания;
- оценить разностороннюю физическую подготовку;
- оценить овладение минимумом теоретических знаний по плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;
- выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий.

Критериями оценки занимающихся на спортивнооздоровительном этапе так же являются:

- Регулярность посещения занятий;
- Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к плаванию, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Программа делится на этапы: СОГ-2ч, СОГ-4,5ч, СОГ-6,7ч, СОГ-8ч,

продолжительность каждого, 2 года. По окончании первого года на каждом этапе обучения, обучающиеся сдают контрольные нормативы. Результат контрольного испытания является основанием для перевода на 2 год обучения на этапе, либо отчисления с программы. По окончании второго года на каждом этапе обучения, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы, для перевода на следующий этап обучения.

Контрольно-переводные нормативы.

Оценка результатов всех упражнений проводится по «10» бальной шкале.

При проплывании дистанций оценивается техника стиля плавания, техника выполнения старта и поворотов. Оценка «10» – выполнение упражнения без ошибок; оценка «1» – при выполнении упражнения допущены значительные, грубые ошибки, упражнение не выполнено. Итоговая оценка - выводится средний балл всех испытаний.

Для перевода на следующий год или этап обучения итоговая оценка (средний балл) должна быть «5» и более.

Занимающийся отчисляется с программы, если итоговая оценка менее «5» баллов.

На этапах обучения СОГ 2ч, 4-5ч, 6-7ч, 8ч предусмотрено 2 года освоения материала. Контрольно переводные нормативы проводятся в конце первого года обучения и в конце второго года обучения для перевода на следующий этап.

Примерный перечень контрольно-переводных нормативов.

Этап обучения	Год обучения	Примерные контрольные упражнения	Разряд
СОГ 2ч.	1 год	-25м кроль на груди -25м кроль на спине -спад в воду с тумбы	б/р-3 юн
	2 год	-50м в/с -50м кроль на спине -повороты -старт	б/р-3 юн
СОГ 4-5ч.	1 год	-50 м кроль на груди -50м кроль на спине -25м баттерфляй -Повороты -Старт 50м в/с на время (м-1.00.00, д-1.10.00)	б/р-3 юн
	2 год	-100 м в/с -100 м кроль на спине -50м брасс -50м баттерфляй -Повороты -Старт	б/р-3 юн
СОГ 6-7ч.	1 год	-100 м комплексное плавание -200м в/с, -100м кроль на спине, -100м брасс, -50м баттерфляй -Повороты -Старт	3юн-1 юн
	2 год	-100 м комплексное плавание -400м в/с -100м кроль на спине,	3юн-1 юн

		-100м брасс, -50м баттерфляй -Повороты -Старт	
СОГ 8ч	1 год	-800м в/с 200м комплекс 200м в/с 200м кроль на спине 200м брасс	2 юн-3р
	2 год	-800м в/с 200м комплекс 200м в/с 200м кроль на спине 200м брасс	2 юн-3р

В таблице представлен примерный перечень контрольно-переводных нормативов. Тренер может использовать все или несколько испытаний на свое усмотрение.

При оценивании контрольного испытания учитывается:

- освоение всех составляющих техники стиля плавания, поворота, старта;
- скорость проплывания дистанции.

6. Условия реализации программы.

Квалификационные требования к педагогическим работникам.

Квалификационные требования педагогического работника должны соответствовать требованиям профессионального стандарта.

Требования к образованию и обучению - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Требования к опыту практической работы - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе - отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами. Прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Необходимые умения - педагог должен уметь обучить ребенка приемам и методам тренировочных занятий для достижения спортивного результата. Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу тренировочных занятий. Должен уметь пользоваться информационно коммуникационными технологиями и средствами связи. Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами. Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Необходимые знания - Конституция Российской Федерации, Федеральный закон об образовании в Российской Федерации, Федеральный закон о физической культуре и спорта в Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта и в области дополнительного образования; порядок допинг-контроля и антидопинговые правила; соотношение объемов

учебно - тренировочных нагрузок (ОФП, СФП, ТехП); режимы учебно - тренировочной работы; основы биомеханики, физиологии и гигиены спорта; современные и традиционные формы, средства и методы планирования учебно - тренировочного процесса; требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных праздников; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; санитарно- гигиенические требования к условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ; порядок обеспечения, нормативно-правовые основания и меры гражданско-правовой, административной, уголовной и дисциплинарной ответственности за жизнь и здоровье обучающихся, находящихся под руководством тренера-преподавателя, осуществляющего реализацию дополнительной общеразвивающие программы, теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы; методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи; порядок составления и ведения учетно-отчетной документации; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; основы педагогики и психологии; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Необходимые этические нормы - соблюдение этики делового общения; учитывать возрастные и психологические особенности при общении с обучающимися; не создавать конфликтные ситуации на рабочем месте и в отношениях с коллегами и обучающимися; не совершать действий, которые наносят урон репутации физкультурно-спортивного Учреждения.

Материально- техническая база.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения плаванию на группу занимающихся. При одновременном нахождении двух групп обучающихся в чаше бассейна необходимо наличие двух комплектов инвентаря, на каждую группу.

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	15
2.	Доска информационная	штук	1
3.	Ласты тренировочные для плавания	штук	15
4.	Лопаткаи для плавания средние	комплект	15
5.	Мяч резиновый	штук	15
6.	Мяч набивной медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
7.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	15
8.	Кольца резиновые	штук	30
9.	Аквапалка для плавания 150 см	штук	15
10.	Конусы ориентировочные	штук	20

11.	Лестница тренировочная координационная	штук	2
12.	Эспандер лента (Сопротивление минимальное, ниже среднего)	штук	15
13.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением (тормозной)	штук	15
14.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
15.	Секундомер электронный	штук	3
16.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Занятия проводятся в бассейне МБОУ ДО СШ №2. Чаша бассейна 25 метров, ширина дорожек соответствует нормам для проведения занятий и проведению соревнований. При реализации программы материально-техническое обеспечение и оборудование соответствует требованиям СанПин.

7. Перечень информационного обеспечения:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание

3. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

5. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104.

6. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

7. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

8. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и

здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 134 с.: ил. - Библиогр. с. 132-134.

9. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 97 с.: ил. - Библиогр. с. 96-97.

10. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СанктПетербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

11. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, СанктПетербург. - СПб. [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр. с. 99-103.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
6. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
7. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
8. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.

Протокол сдачи вступительных нормативов для зачисления на Дополнительную общеразвивающую программу в области физкультуры и спорта по виду спорта «Плавание» первый этап группа СОГ 2ч.

ФИО

№	Вступительные нормативы	Оценка: «зачет», «не зачет»
1.	Скольжение «стрела» на груди	
2.	Работа рук кроль на груди на задержке дыхания (оценивается техника работы рук)	
3.	Работа рук кроль на спине (оценивается техника работы рук)	
4.	Проплывание дистанции 25м вольным стилем	
	Итоговая оценка	

Итоговая оценка «зачет» ставится в результате выполнения всех четырех вступительных нормативов на оценку «зачет».

Итоговая оценка « не зачет» ставится в результате не выполнения одного и более вступительного норматива на оценку « не зачет».