

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА РУЗА»

Рузского городского округа Московской области

143103, Московская область, г. Руза,
ул. Социалистическая, д. 63

Телефон: 8(49627)62-025; 8(49627)23-158
Email: dussh-ruza@yandex.ru

Принята решением педагогического
совета «Спортивная школа Руза»

от 28.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«Спортивная школа Руза»

РГО МО

Колесникова А.А.

2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
по виду спорта «Плавание»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации программы: в течении обучения

г. Руза, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Общие положения.....	3
2. Цели и задачи образовательной программы, её развивающие функции.....	4
3. Характеристика вольной борьбы, как вида спорта, её отличительные особенности.....	4
4. Планируемые результаты освоения Программы.....	6
5. Современные ценностные ориентиры, которые формируются в процессе освоения Программы.....	6
6. Объём Программы, нормативный срок её освоения.....	7
7. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	7
8. Приёмы и методы, используемые для обеспечения успешности освоения Программы.....	8
9. Учебный план.....	9
10. Рабочие программы по предметным областям.....	12
11. Методические материалы.....	12
12. Методика проведения УТЗ.....	14
13. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.....	15
14. Тренировочный процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.....	16
15. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнованиях.....	24
16. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	26
17. Восстановительные мероприятия.....	28
18. Система соревнований.....	28
19. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.....	29
20. Система контроля.....	29
21. Перечень информационного обеспечения.....	30

1. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Плавание» (далее Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительной группе (далее СОГ) отделения «Плавание» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Руза» Рузского городского округа Московской области.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных образовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

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

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3172-14;

6. Приказ Минспорта России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Положение Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «Плавание».

8. Правила вида спорта «Плавание».

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Плавание позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к данному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

2. Цели и задачи образовательной программы, её развивающие функции

Основная цель Программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий плаванием.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных юных пловцов для дальнейшего зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

В результате реализации Программы ожидается овладение обучающимися техникой выполнения общеразвивающих упражнений и основных стилей плавания, повышение уровня развития физических качеств. Программа призвана подготовить обучающихся к выполнению контрольных вступительных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовить обучающихся к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Характеристика плавания, как вида спорта, отличительные особенности

Оздоровительное значение плавания.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков, относится к циклическим видам спорта. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см³).

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

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. Четыре способа плавания - это кроль на спине, кроль на 4 груди, баттерфляй (дельфин) и брасс. На официальных соревнованиях кролем на груди (вольный стиль) и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м., на спине, брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 50, 100 и 200 м, а также эстафетное плавание 100, 200 и 400м. Плавание - олимпийский вид спорта с 1896 года.

4. Планируемые результаты освоения Программы

Основные принципы Программы:

- *единства общей и специальной подготовки;*
- *волнообразности и вариативности нагрузок;*
- *возрастной динамики развития юных спортсменов.*

Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе Начальной Подготовке и учебно-тренировочном этапе

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания. Допускаются все лица, желающие (возраст от 5 лет до 18 лет) заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

5. Современные ценностные ориентиры, которые формируются в процессе освоения Программы

УТЗ по плаванию имеют:

- оздоровительное значение (положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма, развивают все основные физические качества – силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания воли, настойчивости, дисциплинированности, умения преодолевать трудности);
- образовательное значение (в процессе занятий плаванием человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д.).

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

6. Объём Программы, нормативный срок её освоения

*Количество часов в неделю	4
*Количество тренировок в неделю	4
Общее количество часов в год	208

Стартовый уровень	
Число обучающихся в группах (чел.)	минимум – 5, максимум – 25
Срок обучения	В течении года
*Режим занятий	4 часа в неделю

*количество часов и расписание занятий на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Предусмотрена цикличность программы (3 месяца) с дальнейшим ее повторением с учетом круглогодичного набора обучающихся.

Форма обучения:

Форма обучения в СШ Руза - очная. УТЗ проводятся с 08.00 часов до 20.00 часов (для обучающихся старше 16 лет – допускаются занятия до 21 часа), согласно требований СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Астрономический час– 60 минут.

7. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей и подростков, так и из **занимающихся**, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься плаванием.

В группы зачисляются все желающие, достигшие возраста 5 лет и не имеющие медицинских противопоказаний. При наличии конкурса (число заявлений, поступающих превышает число вакантных мест) для зачисления в группы, поступающие проходят конкурсный отбор, согласно тестов для оценки общей физической подготовленности (таблица 5). В течение спортивного сезона может производиться дополнительный набор.

Перевод занимающихся (в том числе досрочно) в группу на этапы спортивной подготовки происходит путем принятия решения Педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Спортивный сезон начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Наполняемость групп: от 5 до 25 человек.

Формы и режим занятий:

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

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха **занимающихся**, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях. Продолжительность одного занятия в СОГ не превышает 3-х часов.

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

8. Приёмы и методы, используемые для обеспечения успешности освоения Программы

Методы и приёмы организации тренировочного процесса:

Метод – способ деятельности.

Методы, в основе которых лежит способ организации УТЗ:

- *словесный* (устное изложение, беседа, лекция, анализ тренировки и др.);
- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) тренером-преподавателем, наблюдение и др.);
- *практический* (тренинг, упражнения, соревнования и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *объяснительно-иллюстративный* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *частично-поисковый* – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем;
- *исследовательский* – самостоятельная отработка каких-либо элементов техники обучающимися.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся занятия:

- *фронтальный* – одновременная работа со всеми обучающимися;
- *коллективный* – организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми обучающимися;
- *индивидуально-фронтальный* – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- *групповой* – организация работы по малым группам;
- *коллективно-групповой* – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
- *в парах* – организация работы по парам;
- *индивидуальный* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Приём – конкретное проявление определённого метода на практике:

- игры, упражнение, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) тренером-преподавателем, наблюдение, работа по образцу, тренинг и др. Возможно использование формы как приёма.

Дидактический материал: таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, видеозаписи, мультимедийные материалы и др.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных организациях (школах).

9. Учебный план

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурно-спортивных мероприятиях, формы контроля.

№ п/п	Предметные области	Трудоёмкость (количество часов) в цикле	Количество циклов
1.	Теоретическая подготовка	3	4
2.	Общая физическая подготовка	31	4
3.	Специальные физические упражнения	7	4
4.	Техническая подготовка	6	4
5.	Тактическая подготовка	2	4
6.	Физкультурно-спортивные мероприятия	2	4
7.	Промежуточный контроль	1	4

Общий объём часов за цикл	52	4
Общий объём часов за учебный год	208	

Количество часов и расписание занятий утверждается для каждой группы на усмотрение тренера-преподавателя на основании возраста обучающихся в группе и их уровня подготовки. Расписание и часовая нагрузка могут меняться в течении одного учебного года.

Структура годичного цикла.

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании (таблица 1). В соответствии с внешними факторами, такими как календарь соревнований и сезонные изменения, в программе отражены наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате чего тренер выбирает последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определяет специфику средств и методов для каждого из них.

Таблица 1.

Продолжительность тренировочных периодов и циклов

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

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

Большое внимание уделяется обучению дыхания, работе ног, согласованию дыхания и работы ног, техникам плавания: баттерфляй, на спине, брассом и кролем. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств.

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

Тренировочный процесс рассчитан на 52 недели.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности,

но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся 9 упражнений на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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

Тактическая подготовка – это искусство плавания, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной тактики с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение занимающихся к судейству соревнований и участию в судейских семинарах. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Расписание.

Расписание тренировочных занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и школы.

Цель расписания:

- создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя;

- организация нормального эффективного режима функционирования школы.

Расписание занятий составляется каждый год по мере комплектования тренировочных групп по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок обучающихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений школы.

10. Рабочие программы по предметным областям

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса, направлена на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «Плавание», подготовку обучающихся к выполнению контрольных вступительных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом и в конечном итоге подготовке обучающихся к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя. Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год и рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года с учетом цикличности обучения (1 цикл рассчитан на 3 месяца).

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора школы).

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в школе не позднее 1 сентября учебного года. Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы школы, в исключительных случаях – других видов контроля (текущего, оперативного, внешнего).

11. Методические материалы

Обучение плаванию – целенаправленный процесс, представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Задачи тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий плаванием;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных пловцов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. УТЗ не должны быть ориентированы на достижение занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе обучения в группе СОГ необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной подготовки.

В спортивно-оздоровительной группе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

12. Методика проведения УТЗ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дистанционная форма - это способ организации тренировочного процесса, основанный на использовании современных информационных и

телекоммуникационных технологий (ИКТ), позволяющих осуществлять тренировочный процесс на расстоянии без непосредственного контакта между тренером и занимающимся.

Тренировочный процесс, реализуемый в дистанционной форме предусматривает:

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

13. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объёмом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнения;
- использование тренажеров и тренировочных устройств.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегчённую (малую), оптимальную (среднюю), жёсткую (большую).

Облегчённые методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жёсткие методы тренировки являются очень тяжёлыми и требуют много времени на восстановление организма.

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	небольшое	значительное	сильное
Окрас кожи лица	Незначительное покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	

Дыхание	Учащенное	(выше пояса) Значительно учащенное	Очень резкая (ниже пояса), выступление соли Очень учащённое поверх- ностное, беспорядочное (одышка) Замедленное выполнение заданий
Внимание	Нормальное	Неточное выполнение заданий, усталость	
Самочувствие	Жалоб нет	Усталость	Резкая усталость, боль в ногах, одышка, головная боль, чувство жжения в груди, тошнота, рвота

14. Тренировочный процесс состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы

Примерные темы

1. *Краткие сведения о строении и функций организма человека.* Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды – важнейшие пока
Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

2. *Значение физических упражнений.* Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие

укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

3. *Гигиена, режим дня, питание спортсмена.* Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общий режим дня пловца. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного пловца.

4. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

5. *История развития плавания за рубежом и в России.* Характеристика плавания, его место и значение в российской системе физического воспитания. История развития плавания как вида спорта. Достижения Российских пловцов на мировой арене.

6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.* Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий плаванием: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. *Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

1-я ступень (предварительная тренировка)

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

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;

- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»;

Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Общая физическая подготовка на суше и на воде, в том числе игры на воде

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

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

Строевые упражнения:

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

Сомкнутый и разомкнутый строй, виды разминки:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

Упражнения для туловища и шеи:

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

Упражнения для ног:

Приседания, выпады, выпрыгивание и подвижность в суставах.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:

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

Прыжки со скакалкой:

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

Упражнения в упорах и висах

Упражнения в парах с партнером

Прыжки

Игры в воде:

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.
2. Игры с погружением в воду с головой и отклонением глаза в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.).
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» и др.).
4. Игры с выдохами воду («У кого больше пузырей», «Фонтанчики»).
5. Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт»).
6. Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет» и др.).
7. Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»).

Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее: Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Специальная физическая подготовка происходит посредством следующих упражнений:

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

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

Для развития быстроты следует включить в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе – упражнения с движением ног, держась руками за бортик).

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

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

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

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

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.
«Круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

Техническая подготовка

Определение понятия «спортивная техника».

Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей пловца.

Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия.

Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой – знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, предоставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная

демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение.

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

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

Опустившись в воду до подбородка, попеременные гребковые движения руками.

Дыхательные упражнения.

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

Набрать воду в ладони и умыться лицо.

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

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

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

То же, держась за бортик бассейна.

Подныривания под дорожку (резиновый круг, доску).

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

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

Всплывание и лежание на воде:

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

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

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

Выдохи в воду

Набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду.

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

То же, опустив лицо в воду.

То же, погружившись в воду с головой.

Сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову направо.

Скольжения

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

То же, правая рука вперед, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

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

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменять положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

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

То же на правом и на левом боку.

Учебные прыжки в воду

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

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

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

15. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Причины травматизма на занятиях плаванием:

- слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и

последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки;

- недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

3. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

4. Применять упражнения на расслабление и массаж.

6. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Общие требования безопасности.

1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в бассейне и спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации СШ и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

12. После окончания тренировочного занятия организованный выход из зала и бассейна обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приёмов;
- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к медицинскому работнику.
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

16. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными пловцами 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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировочного процесса и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома – на всё это тренер-преподаватель должен обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Он должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям плаванием;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство воды», «чувство ритма движений»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными пловцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности тренировочного занятия.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных пловцов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В спортивно-оздоровительной группе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины и самооценки. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением упражнений. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от их трудолюбия. Психологическая подготовка

направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающегося.

17. Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

В спортивно-оздоровительной группе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

18. Система соревнований

Соревновательная деятельность - важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным перед занимающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, занимающихся:

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

19. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Школа осуществляет обеспечение обучающихся, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- бассейн;
- спортивный зал;
- раздевалки и душевые для обучающихся и тренеров-преподавателей.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: доски для плавания, колобашки, плавательные купальные костюмы и плавки, очки для плавания (последние приобретаются обучающимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

20. Система контроля

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Обучающиеся спортивно-оздоровительной группы ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Важной формой педагогического контроля для определения уровня физической подготовленности обучающихся является промежуточный контроль на базе школы.

Цель: объективная оценка результативности реализации программы посредством анализа полученных знаний, умений, навыков спортивной деятельности обучающихся.

Задачи:

- выявление на основе анализа необходимости корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию;

- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования.

Промежуточный контроль проводится ежегодно в конце учебного года.

Формы промежуточного контроля:

- Соревновательная деятельность внутри группы. Соревнования могут быть важным мотивирующим фактором достижения высокого результата, в котором социальная оценка – ключевой компонент.

- Участие в подвижных играх;

По итогу контроля тренером-преподавателем делается экспертная оценка, которая учитывает динамику овладения практическими умениями и навыками, активность на занятиях, своевременность выполнения заданий, посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний.

Обучающиеся по желанию могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей).

В случае успешного обучения, приобретения необходимых навыков и умений, по желанию обучающихся (с согласия родителей/законных представителей) обучающиеся могут быть переведены на этапы спортивной подготовки при условии соблюдения требований, необходимых для зачисления на этапы спортивной подготовки.

21. Перечень информационного обеспечения

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении Сан.ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

2. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

5. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Плавание. Викулов А.Д. - М.: «Владос - пресс», 2003 год.
7. Настольная книга тренера, Озолин Н.Г. - М.: «Астрель», 2003 год.
8. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю. А. Семенов - М.: Физкультура и спорт, 2003год.
9. «Плавание: игровой метод обучения», Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, - М.: Олимпия пресс 2006 год.
10. Плавание. Библия тренера. / [пер. с англ. Кононова Е.]. – Москва: Эксмо, 2014 год.
11. Характеристика средств оздоровительной тренировки в плавании. Учебно-методическое пособие. О.А. Чернаярова, – Издательство «Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлева», 2007 год.

Перечень интернет – ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>;
- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>;
- Информационно-правовой портал Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>.