

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского городского округа имени Александра Ефимовича Щербака»

Утверждаю  
И.о. директора  
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака»  
Е.А. Головин  
Приказ № 109-ОД от 30.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по виду спорта «Плавание»  
для спортивно-оздоровительных групп первого года обучения  
Срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Количество часов в неделю: 6  
Всего: 234 час.

**Автор-составитель:**  
Степкина Ксения Витальевна  
тренер-преподаватель

г. Новый Оскол, 2023г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта «плавание» (далее – программа) разработана на основе Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по виду спорта «Плавание», утверждённой МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака». Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

**Цель программы:** повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта плавание, формирование всесторонне развитой личности.

**Задачи программы:**

- привитие интереса к систематическим занятиям плаванием, овладение основами техники плавания;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;
- организация досуга.

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

*Спортивное плавание* характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

К классическому виду спортивных соревнований относятся состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 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: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – олимпийский вид спорта. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин. До сих пор во всех классификациях и правилах, вместо кроля на груди, упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин),
- кроль на спине (100, 200 м),
- брасс (100, 200 м),
- баттерфляй (100, 200 м),
- комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль);
- эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м

(200 м). В комбинированной эстафете - 4 по 100 м каждый из пловцов плавает одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Занятия проводятся в плавательном бассейне, чаша бассейна длиной 25 м, с 6-ю дорожками и в спортивном зале, оснащенном необходимым оборудованием.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

**Срок освоения программы** – 1 год. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы каждый год составляет 39 учебных недель, 234 часа в год, 6 часов в неделю. Учебный год по программе длится с сентября по май.

**Наполняемость групп:** 25-30 человек.

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям плаванием. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

**Периодичность занятий** – 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря.

**Возраст обучающихся** на который рассчитана образовательная программа:

- 1 год обучения - от 7 до 14 лет,

**Формы обучения** по образовательной программе - очная; с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в случае необходимости перехода на дистанционное обучение)

Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия.

**Формы организации тренировочного процесса:**

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные испытания.

## 2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения программы обучающимися является:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности,
- укрепление здоровья спортсменов, привитие интереса к занятиям спортом,
- овладение основами техники плавания (элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов) и её совершенствование,
- повышение знаний в области теории физической культуры и спорта, физиологии человека, гигиены,
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий плаванием,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

## 3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий  
1 год обучения

Виды подготовки	Распределение часов по годам обучения
<b>Год обучения</b>	<b>1</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
<b>Общая физическая подготовка, час</b>	<b>80</b>
<i>Освоение комплексов физических упражнений</i>	50
<i>Развитие гибкости, выносливости, силы, координации</i>	30
<b>Специальная физическая подготовка, час</b>	<b>50</b>
<i>Повышение уровня функциональных возможностей</i>	20
<i>Развитие подвижности в суставах</i>	12
<i>Специальные подготовительные упражнения</i>	18
<b>Техническая подготовка, час</b>	<b>86</b>
<i>Плавательная подготовка</i>	66
<i>Упражнения для совершенствования техники плавания</i>	20
<b>Теоретическая подготовка, час</b>	<b>8</b>
<b>Участие в соревнованиях, час</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация, час</b>	<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>234</b>

Календарный учебный график представлен в приложении 1.

## 4. Содержание программы. Методическая часть.

### Общая физическая подготовка 1 год обучения

*Общеразвивающие физические упражнения:*

легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;  
строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;  
спортивные и подвижные игры;  
акробатические упражнения.

### *Освоение комплексов физических упражнений.*

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «бокком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без;
- челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «бокком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц руки и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;
- круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, спартермом;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорения на различные дистанции» и др.;
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», с алки, баскетбол, теннисным мячом.

### *Строевые и порядковые упражнения.*

Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении.

Сдвигания вперед обозначения шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с беганашага, с шаганабег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления,

захождение плечом. Границы площадки, углы, центр.

Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

#### Скоростно-

силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности

#### Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

**Прыжки:** на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками.

**Метания небольших хотягощений** на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

#### Упражнения для развития гибкости:

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкруток палкой (полотенцем).
- Стоя, ноги врозь. Пружинация наклоны вперед, в стороны.

- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу кисти, максимально поднимать живот вверх.
- Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенищами). Приподнять живот как можно выше, стараясь неотрывать колени от пола.
- То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
- Лежа на спине. Поднимать прямые ноги за голову до касания носками пола.
- Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
- Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разной ноги.
- Прыжок вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

#### Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол; тренировочные игры со специальными заданиями.

#### Упражнения для развития координации:

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

#### Упражнения:

из упора присев, поочередно переставляя руки, при этом положение упора лежа, а затем обратное и сходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных кувырок вперед, назад, в стороны; кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад; различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п..

### **Специальная физическая подготовка 1 год обучения**

#### *Специальные подготовительные упражнения:*

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений.

На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;
- всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;
- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании
- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

*Повышение уровня функциональных возможностей:*

Упражнения с резиновыми амортизаторами (бинтами) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук, один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево(впереднаправо);
- правойрукой(затемлевой)тянутьвнизкбедру;
- стоялевымбоком(затемправым)опуститьправую(левую)рукувниз,тянутьрукувправо(влево);
- стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой,выпрямитьрукувверхвперед.

Упражнениядлявоспитанияскоростныхкачеств:

4-6х(10-15м),инт.30-60с.

Плаваниеиспользованиемпредварительнорастянутого резиновогоамортизатора.Стартовыепрыжки сиспользованиемразличныхсигналов.

Стартовыепрыжкиизразныхисходныхположений:сзахватом

тумбочки;смахомрук

ами;легкоатлетический старт;сразнымиуглами вылета.

Бег:

бегнаместе =10с;

бегнаместесопоройрукамиовысокуюскамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

семенящийбег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком

стуле.Быстротаначаладвиженийибыстротанабораскорости:

-бегна3, 6, 10,20, 30,60 м;

рывкинаотрезкахот3до20мизразныхположений(стоябоком,спинойпонаправлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления(зигзагом);

2-3прыжканаместеибегнакороткуюдистанцию.

Упражнениядлявоспитаниякоординационныхспособностей:

изупораприсев,поочереднопереставляяруки,прийтивположениеупоралежа,азатемобратнои сходноеположение;

изупораприсев,выпрямляясь,падениевпередвупорлежанасогнутыхруках,тожевперед-вправо,вперед-влево,издругихисходныхположений.

Упражнения для воспитания гибкости:  
общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;  
наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений —  
ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;  
повороты, наклоны и вращения головой;

Упражнения для воспитания выносливости:  
бег равномерный и переменный;  
ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные) тренировочные соревнования со специальными заданиями.  
*Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника.*  
С набивными мячами (вес до 1 кг):  
броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; справа сбоку с шагом левой ногой вперед; слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.  
С гантелями (вес до 0,5 кг):  
круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;  
круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;  
из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание;  
Метания небольших мячей:  
метание мяча с отягощением на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.  
ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния.

### Техническая подготовка 1 год обучения

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

#### *Плавательная подготовка:*

упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал;

учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук, старты из различных положений;

*Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней:* имитационные упражнения, упражнения для изучения движений при плавании брассом, упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем, упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц, игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

Также общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, направленные на овладение техникой плавания; методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; техники движений.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или связкам элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом.



Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловцов в течение различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами и применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка плавания различными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях в возрастной группе.

### **Теоретическая подготовка 1 год обучения**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

#### *Содержание теории физической культуры и спорта*

Техника безопасности при занятиях плаванием.

Специальный инвентарь и оборудование.

История развития плавания.

История мирового плавания. Современная история развития (Всероссийская федерация плавания, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды Российской Федерации).

#### *Физическая культура и спорт в России*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация плавания России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

#### *Основы законодательства в области физической культуры и спорта*

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и пр.

#### *Начальные навыки гигиены*

Понятие гигиены; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.*

Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования. Являясь друг другу. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

*Основы здорового питания.*

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

*Значение занятий физической культуры и спорта для жизни.*

### **Психологическая подготовка**

Подготовка спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.

## **5. Воспитательная работа**

### **Цели воспитательной работы:**

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

### **Задачи воспитательной работы:**

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и ответственности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одаренными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 3.

## 6. Материально-техническое обеспечение программы

### Средства обучения

#### Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования

№	Наименование	Кол-во изделий	Ед. измерения
1	доска для плавания	25	Шт
2	поплавков - вставка для ног	25	Шт
3	лопатка для плавания	25	Шт
4	скамейка гимнастическая	8	Шт
5	коврик гимнастический	25	Шт
6	гимнастические палки	25	Шт
7	нудлы	25	Шт
8	соединительный элемент для нудла	25	Шт
9	ласты	25	Шт
10	мячи резиновые	25	Шт
11	мяч ватерпольный	25	Шт
12	эластичная резина (жгут для плавания)	25	Шт
13	обруч гимнастический	25	Шт
14	скакалки	25	Шт
15	сетка для хранения инвентаря	25	Шт
16	секундомер	2	Шт
17	мяч футбольный, мяч футбольный	10-15	Шт
18	нарукавники	25	Шт
19	дыхательная трубка	25	Шт
20	тормозные пояса	25	Шт
21	эспандер	25	шт

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше и в воде. Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

## 7. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу, в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности,

определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными формами текущего контроля могут быть:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения. Аттестация проводится в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта и согласно расписанию занятий. Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта.

Оценочные материалы реализации образовательной программы представлены в приложении 2.

## 8. Перечень информационного обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.: ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).
4. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шансы для стайеров
5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2008.
6. Плавание: Учебник. Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
7. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры, под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
8. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: Спорт АкадемПресс, 2001.
9. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
10. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
11. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, №1, 2003

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания  
<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская федерация плавания

## Календарный учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов	Месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>ОФП</b>	<b>80</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
2.1	<i>Освоение комплексов физических упражнений;</i>	50	6	6	6	6	4	6	6	4	4	2
2.2	<i>Развитие гибкости, силы, выносливости, координации.</i>	30	3	3	2	3	2	3	2	7	4	1
<b>3.</b>	<b>СФП</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
3.1	<i>Повышение уровня функциональных возможностей;</i>	20	3	3	2	3	2	3	2	1	1	-
3.2	<i>Развитие подвижности в суставах;</i>	12	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
3.3	<i>Специальные подготовительные упражнения.</i>	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>86</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
4.1.	<i>Плавательная подготовка;</i>	66	8	8	6	6	8	7	6	8	7	2
4.2.	<i>Упражнения для совершенствования техники плавания.</i>	20	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>				<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>6.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>234</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>10</b>

## Оценочные материалы реализации образовательной программы

*Нормативы по физической подготовке  
Для групп 1 года обучения*

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 7-10 лет</b>		
Наклон вперед стоя на возвышении (+выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад; (см.)	5 0	4 5
Плавание вольным стилем 25м, 50м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 11-12 лет</b>		
Наклон вперед стоя на возвышении (+выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад; (см.)	5 0	4 5
Плавание вольным стилем 25м, 50м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 13-15 лет</b>		
Наклон вперед стоя на возвышении (+выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад; (см.)	4 8	4 4
Плавание вольным стилем 25м, 50м.	без учета времени	без учета времени

**План воспитательной работы тренера-преподавателя**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Духовно-нравственное	1.Беседа «Состояние и развитие спорта в России» 2. Всемирный день здоровья 3. Беседа «Моральный кодекс спортсмена» 4. Участия в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей.		Степкина К.В.
2	Гражданско-патриотическое	1. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы. 2. Беседы «Люблю свой край родной». 3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России. Беседы «Быть полезным своей стране»		
3	Трудовое	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.		
4	Эстетическое	1. Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах  2.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
5	Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа по правилам поведения в случае террористической опасности и пи обстреле. 2. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой»		

		<p>3.Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке».</p> <p>4.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду</p> <p>5. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»</p> <p>6. Беседа по правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке.</p> <p>7. Беседа «Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта»</p> <p>8. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время</p>		
6	Работа с одарёнными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся		
7	Работа с родителями	<p>1. Проведение родительских собраний.</p> <p>2. Индивидуальные беседы с родителями</p>		
8	Спортивно-массовые мероприятия	<p>1. Культурно - досуговые мероприятия в группах.</p> <p>2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул (по отдельно составленному плану)</p> <p>3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период зимних каникул (по</p>		



		отдельно составленному плану)  4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану)		
--	--	--	--	--

