

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»
С.В.Сушков
Приказ № 145-ОД от «30» августа 2022г.

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»
Срок реализации программы 8 лет

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Рязанский Алексей Валерьевич

Рецензенты программы:
к.п.н., доцент зав. кафедрой педагогики
и физической культуры
Степанова Татьяна Ивановна
инструктор по плаванию
плавательного бассейна «Каскад»
ЦПВМ Новооскольского городского округа
Шаврина Анастасия Викторовна

г. Новый Оскол, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	
2. Учебный план.....	
2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.....	
2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.....	
2.3 Календарный учебный график.....	
2.4 Расписание учебных занятий.....	
3. Методическая часть.....	
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	
3.4 Методические материалы.....	
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	
5. Система контроля и зачётные требования.....	
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	
6 Перечень информационного обеспечения.....	
Приложение 1.....	
Приложение 2.....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» разработана в МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака» в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по её реализации (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- ✓ Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20);
- ✓ Приказом Минспорта России от 01.06.2021 г. № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»;
- ✓ Приказом Министерства спорта России от 01.11.2021г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Уставом МБУДО «ДЮСШ им.А.Е. Щербака».

Программа предназначена для спортивных школ, осуществляющих предпрофессиональную подготовку по виду спорта плавание. Предпрофессиональная программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до кандидатов в мастера спорта России.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

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 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: 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 плывет 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.

Новизна и актуальность программы

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего

здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры, среди них такой вид спорта как плавание. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных спортивных соревнованиях.

Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Ведущими ценностными *приоритетами программы* являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; профессиональная ориентация.

Задачи программы:

- ✓ Укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
- ✓ Получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- ✓ Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- ✓ Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным

- группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- ✓ Отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и развития;
 - ✓ Подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

- программа позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости, выносливости, координации, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание. В свою очередь, использование комплексов упражнений приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

Принципы реализации программы

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Условия реализации программы

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по плаванию предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения 8 лет** и предусматривает два уровня сложности:

- **базовый уровень сложности** – 6 лет, основная задача этапа – укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ, удовлетворение потребности в двигательной активности.

Задачи базового уровня сложности:

- ✓ привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- ✓ формирование правильной осанки и стиля плавания;
- ✓ формирование у подростков интереса к занятиям плаванием;
- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;

- ✓ разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- ✓ специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;
- ✓ начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- ✓ привитие интереса к регулярным занятиям по виду спорта, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- ✓ участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- ✓ изучение теоретического материала.

- **углубленный уровень сложности** – 2 года, основная задача этапа - отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи углубленного уровня сложности:

- ✓ дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- ✓ повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- ✓ формирование правильной осанки и аэробного стиля;
- ✓ углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития силы, быстроты, ловкости);
- ✓ совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
- ✓ функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
- ✓ базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила, статическая сила, координация движений, гибкость;
- ✓ приобретение соревновательного опыта;
- ✓ базовая психологическая подготовка;
- ✓ изучение теоретического материала;
- ✓ выполнение норматива 1-го разряда.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация, в случае усвоения программного материала обучающимися, имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Продолжительность программы: 42 недели.

По форме занятий — групповая, очная.

По возрастным особенностям – от 7 до 18 лет.

Тип программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Условия набора детей: на занятия допускаются обучающиеся, не имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 15-20 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности 12- 15 человек.

Материально-технические условия: наличие бассейна не менее 25 м., инвентаря для силовых тренировок, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соответствующих санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20).

Формы занятий

- ✓ занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст для зачисления

Таблица 1

<i>Уровни сложности программы</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Мин-ный возраст для зачисления на этап подготовки</i>	<i>Требования к освоению уровней программы</i>	<i>Мин-ная наполняемость учебных групп</i>
Базовый уровень	1	4	7	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	15-20
	2	6			
	3	8			
	4	8			12-15
	5	10			
	6	10			
Углубленный уровень	1 год	12	13		
	2 год	12			

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с третьего года обучения базового уровня сложности, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному уровню сложности и года подготовки. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью. Подготовка спортсмена проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Для зачисления на базовый уровень сложности дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях, служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

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

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для **углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Вид спорта»** для **базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в паре группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

В предметной области **«Судейская подготовка»** для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

С учетом изложенных выше задач в таблицах 2 и 3 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- судейская подготовка;
- различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся составляет в пределах 10% от общего учебного плана. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся.

Примерный учебный план на 42 недели занятий **групп базового уровня подготовки** представлен в таблице, для **групп углубленного уровня подготовки** представлен в таблице 3.

2.1 Примерный план учебного процесса на 42 недели для базового уровня подготовки отделения «Плавание»

Таблица 2

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения базового уровня					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							4	6	8	8	10	10
	Общий объем часов	1932	144	473	1459	30	6	168	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1636	122	473	1163	25	5	143	214	282	283	357	357
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	473	30	473		5	2	41	62	80	80	105	105
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	581	50		581	10	2	51	76	101	101	126	126
1.3	<i>Вид спорта</i>	582	42		582	10	1	51	76	101	102	126	126
2	Вариативные предметные области	296	22		296	5	1	25	38	54	53	63	63
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	296	22		296	5	1	25	38	54	53	63	63
3	Теоретические занятия	473	33	473		10	2	41	62	80	80	105	105
4	Практические занятия	1459	111		1459	20	4	127	190	256	256	315	315
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	765	124		765	10	2	40	103	143	143	168	168
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	494	10		494	10	2	62	62	80	80	105	105
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	200	10		200			25	25	33	33	42	42
5	Самостоятельная работа	138		14	124			12	18	24	24	30	30
6	Аттестация	36	6	10	26	30	6	6	6	6	6	6	6
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	30	5	8	22	30		6	6	6	6	6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	1	2	4		6						6

2.2 Примерный план учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня подготовки отделения «Плавание»

Таблица 3

Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
			Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
Количество часов в неделю							12	12
Общий объем часов	1008	72	152	856	6	6	504	504
Обязательные предметные области	908	66	152	756	5	5	454	454
<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	152	15	152		1	1	76	76
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	152	10		152	2	2	76	76
<i>Основы профессионального самоопределения</i>	302	25		302	1	1	151	151
<i>Вид спорта</i>	302	16		302	1	1	151	151
Вариативные предметные области	100	6		100	1	1	50	50
<i>Судейская подготовка</i>	100	6		100	1	1	50	50
Теоретические занятия	152	22	152		2	2	76	76
Практические занятия	856	50		856	4	4	428	428
<i>Тренировочные мероприятия</i>	352	40		352	2	2	176	176
<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	358	5		358	1	1	176	182
<i>Иные виды практических занятий</i>	146	5		146	1	1	76	70
Самостоятельная работа	72		8	64			36	36
Аттестация	12	4	4	8	6	6	6	6
<i>Промежуточная аттестация</i>	6	2	2	4	6		6	
<i>Итоговая аттестация</i>	6	2	2	4		6		6

2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (табл. 4).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения: 42 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- летние - по окончании обучения для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2 января – Новый год;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4 Расписание учебных занятий

Форма расписания учебных занятий представлена в приложении 1.

11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта.							*	*
12	Основы спортивного питания							*	*
13	Основы профессионального самоопределения							*	*
	Итого	41	62	80	80	105	105	76	76

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

1. История развития плавания.

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

2. 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. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. 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.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

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

4. Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; 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.

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

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

6. Основы здорового питания.

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей

культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

8. Этические вопросы спорта

Этика и этикет в плавании. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Что такое допинг и допинг – контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

10. Спортивные разряды (нормы, требования, условия).

Основные требования к присвоению разрядов в плавании.

11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма пловцов при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма пловца.

12. Основы спортивного питания.

Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания пловцов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

13. Основы профессионального самоопределения.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Предметная область

«Общая физическая подготовка» (базовый уровень сложности)

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

Таблица 6

№ п/ п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*

3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, выносливости, координационной способности.	*	*	*	*	*	*
	Итого	51	76	101	101	126	126

Основные задачи ОФП:

- Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
- Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
- Приобрести и повысить общую выносливость.
- Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
- Улучшить подвижность в суставах.
- Увеличить ловкость и координацию движений.
- Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка», (базовый уровень сложности)

Общеразвивающие упражнения

Средства общей физической подготовки:

- 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», «боком», 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», «боком», 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 рук 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 и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.;
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Строевые и порядковые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. 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. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Противоположно 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

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку; на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно; многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.

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

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

4-6х(10-15м), инт. 30-60 с.

4-6х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3-4х50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

Эстафетное плавание 4 х (15-25)м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей: Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Упражнения для воспитания гибкости:

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

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

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

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

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости:

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- Стоя, ноги врозь. Пружинящие 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 и 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 и кисти, максимальное поднятие живота 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 голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
- Лежа на спине. Поднимание прямых ног 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 разноименной ноги.
- Прыжки 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.
- Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
- Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
- Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
- Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
- Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
- Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
- Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
- То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
- Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
- Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
- Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Контроль за уровнем подвижности в суставах: Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Упражнения для воспитания выносливости:

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К абсолютным показателям выносливости относятся результаты на дистанциях различной длины и специальные тесты.

Упражнения для оценки выносливости пловцов, специализирующихся на различные дистанции

Таблица 7

Дистанция	Тесты
50 м	4x10-15 м; 2x25 м
100 м	4-6x25 м; 2-4x50 м; 50 м + 25 м + 25 м; 75 м
200 м	8-12 x 25 м; 4-6 x 50 м; 100 м + 50 м + 50 м
400 м	8-12 x50 м; 6-10 x 100 м; 200 м + 100 м + 50 м + 50 м
800 м	16-20 x 50 м; 8-12 x 100 м; 4-6 x 200 м; 400 м + 200 м + 200 м
1500 м	30—40 x50 м; 15—20x 100 м; 8-12x200 м; 1000 м + 300 м + 200 м

Упражнения, представленные в таблице выполняются в полную силу с небольшим отдыхом от 5 до 30 с в зависимости от длины отрезков и квалификации пловцов. Скорость плавания в тестах обычно довольно тесно взаимосвязана с результатами на соревнованиях, однако на это соотношение влияет довольно большое количество факторов (мотивация в момент проведения теста, психологические качества спортсмена, дистанционная специализация и др.).

Приблизительно результат на соревнованиях может быть предсказан по скорости плавания в тестах:

$$t_{100} = 2t_{4 \times 50} - \alpha t_1$$

$$t_{200} = 4t_{4 \times 50} - \alpha t_2$$

$$t_{400} = 4t_{10 \times 100} - \alpha t_3$$

где t_{100} , t_{200} и t_{400} - расчетные результаты на соревновательных дистанциях 100, 200 и 400 м; $t_{4 \times 50}$ - среднее время проплывания 4-х отрезков по 50 м с отдыхом 10 с, $t_{10 \times 100}$ - среднее время проплывания 10 отрезков по 100 м с отдыхом 15 с; αt_1 , αt_2 и αt_3 – поправочные коэффициенты, которые устанавливаются отдельно для каждого спортсмена.

Скорость плавания на дистанции 100 м выше, чем в упражнении, поэтому из удвоенного среднего времени проплывания теста 4 x 50 м нужно вычесть 1-2с. Дистанцию 200 м пловцы преодолевают медленнее, чем 4 x 50 м, поэтому к сумме времени проплывания теста нужно прибавить от 4 до 8 с. αt_3 варьирует обычно от 0 до 4 с.

Для измерения уровня относительной выносливости (оценка умения удерживать скорость при увеличении длины дистанции) сопоставляются спортивные результаты на различных дистанциях (расчет коэффициентов K_t по С.М. Гордону). Чтобы их получить, результаты пловца на различных дистанциях переводятся в секунды: $K_{t1} = t_{100}/t_{50}$; $K_{t2} = t_{200}/t_{100}$; $K_{t3} =$

t_{400}/t_{200} ; $Kt_4 = t_{1500}/t_{400}$ для мужчин и $Kt_4 = t_{800}/t_{400}$ для женщин.

Коэффициенты Kt_1 характеризуют спринтерскую выносливость, Kt_2 - выносливость к упражнениям анаэробно-гликолитического характера, Kt_3 - выносливость на средних дистанциях и Kt_4 - стайерскую выносливость. Чем ниже величина Kt , тем меньше у пловца снижается скорость при переходе к более длинной дистанции и, соответственно, выше относительная выносливость при данной работе. Средние значения коэффициентов для пловцов различного пола, квалификации и специализации, рассчитанные по результатам более 1300 пловцов, представлены в таблице.

С помощью значений коэффициентов Kt из таблицы рассчитываются должные результаты на дополнительных дистанциях. В таблицах представлен пример расчета для спринтера, специализирующегося на 100 м и имеющего результат 55,0 с.

Коэффициенты Kt пловцов-кролистов различной спортивной квалификации и специализации

Таблица 8

Квалификация	Мужчины				Женщины			
	Kt_1	Kt_2	Kt_3	Kt_4	Kt_1	Kt_2	Kt_3	Kt_4
	t_{100}/t_{50}	t_{200}/t_{100}	t_{400}/t_{200}	t_{1500}/t_{400}	t_{100}/t_{50}	t_{200}/t_{100}	t_{400}/t_{200}	t_{1500}/t_{400}
Пловцы, специализирующиеся на 50 м								
II разряд	2,232	2,229	2,151	4,032	2,216	2,205	2,120	2,104
I разряд	2,31	2,240	2,152	4,084	2,219	2,208	2,123	2,107
КМС	2,241	2,237	2,178	4,100	2,221	2,212	2,136	2,115
Пловцы, специализирующиеся на 100 м								
II разряд	2,189	2,213	2,136	4,024	2,180	2,172	2,102	2,078
I разряд	2,180	2,214	2,149	4,039	2,175	2,182	2,105	2,086
КМС	2,175	2,224	2,161	4,051	2,177	2,174	2,109	2,076
Пловцы, специализирующиеся на 200 м								
II разряд	2,176	2,158	2,133	4,004	2,184	2,148	2,096	2,073
I разряд	2,171	2,161	2,138	4,015	2,174	2,128	2,111	2,069
КМС	2,168	2,155	2,143	4,040	2,168	2,135	2,096	2,067
Пловцы, специализирующиеся на 400 м								
II разряд	2,168	2,157	2,090	3,971	2,159	2,142	2,085	2,064
I разряд	2,167	2,157	2,084	4,005	2,151	2,141	2,078	2,061
КМС	2,166	2,152	2,084	4,008	2,148	2,130	2,073	2,060
Пловцы, специализирующиеся на 1500 и 800 м								
II разряд	2,159	2,145	2,084	3,938	2,146	2,134	2,079	2,057
I разряд	2,153	2,146	2,082	3,924	2,146	2,124	2,075	2,047
КМС	2,152	2,135	2,076	3,913	2,136	2,119	2,065	2,041

Упражнения на развитие координации

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

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

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют *сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики*. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего)

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»
(углубленный уровень сложности)

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Таблица 9

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		7 год	8 год
		час	час
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	*	*
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности	*	*
3	Психологическая подготовка	*	*
4	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	*	*
5	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	*	*
	Итого	76	76

Содержание
предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»
(углубленный уровень сложности)

Общеразвивающие упражнения и общеподготовительные упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Задачи СФП:

- Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
- 3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
- Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- Приобрести необходимую гибкость.
- Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности

Скоростно-силовые упражнения:

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на углубленном уровне сложности возможны упражнения в спортивном зале типа:
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
 - стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо

Упражнения для развития 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;
наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;
всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для развития выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Упражнения для развития координации:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных

кувырки 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;

«колесо» вправо, влево;

два прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

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.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На базовом уровне сложности используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности.

Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и

6	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
7	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
8	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	Итого	51	76	101	101	126	126	151	151

**Содержание
предметной области «Вид спорта»
(для базового и углубленного уровней сложности)**

Техническая подготовка

Задачи *технической подготовки:*

- Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
- Создать двигательное представление об изучаемой технике.
- Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
- Приобрести навыки техники игры.
- Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
- Овладеть расслаблением.
- Увеличить частоту движений и их амплитуду.
- Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
- Использовать упругость мышц.
- Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
- Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.

Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся: *беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения.*

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- *общеподготовительные упражнения.* Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании;
- *специально-подготовительные и соревновательные упражнения.* Они направлены на овладение техникой плавания;
- *методы целостного и расчлененного упражнения.* Они направлены 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 со связками элементов чередуется с

плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движения ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время 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 с 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. Тренировку в воде целесообразно дополнить двумя, тремя 40-ка минутными занятиями на суше. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными 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 возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки - это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексного плавания без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат на дистанции 200 метров (комплексное плавание).

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др.).

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера. Подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В соревновательный период кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удастся. Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, плавание со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции: *относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);*

относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;

относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;

с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Интегральная подготовка предполагает владение технико-тактическими методами и приемами плавания.

Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП)

Строевые упражнения.

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях.

То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Упражнения в равновесии.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами плавания. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, водное поло в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Прыжки в высоту и длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Комплексы специальных физических упражнений (СФП):

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 рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), 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 (вперед направо);

правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (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, выпрямить руку вверх вперед.

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. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

Ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

Ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

Ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Бег:

бег на месте =10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

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

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;

рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на УТЭ возможны упражнения на корте типа:

стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);

стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);

стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный Влево или вправо и т.п.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

различные прыжки на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.

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;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;

тренировочные соревнования со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно школьного календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основы судейства

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на базовом уровне подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в плавании. Основное внимание вопросам инструкторской и судейской практики нужно уделять на углубленном уровне подготовки. Юные пловцы должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах базового уровня подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер вполне может доверять своему подопечному патронажную работу с пловцами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать пловцов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на соревнованиях более высокого ранга. Воспитанники углубленного уровня должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Обучающиеся групп углубленного уровня подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой подготовки 1-6 годов обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется.

Обучающиеся должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Воспитанники также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта.

Предметная область
«Основы профессионального самоопределения»
(для углубленного уровня сложности программы)
Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области
«Основы профессионального самоопределения»

Таблица 11

<i>№ п/п</i>	<i>Тематические разделы</i>	<i>Углубленный уровень сложности</i>	
		<i>7 год</i>	<i>8 год</i>
		<i>час</i>	<i>час</i>
1	Разработка конспекта-занятий	*	*
2	Проведение тренировочных занятий	*	*
3	Анализ тренировочного занятия	*	*
4	Проектная деятельность	*	*
	Итого	151	151

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

3.2 Вариативные предметные области

Предметная область
«Различные виды спорта и подвижные игры»
(для базового уровня сложности программы)

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности программы)

Таблица 12

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
		час	час	час	час	час	час
1	Различные виды спорта	*	*	*	*	*	*
2	Подвижные игры	*	*	*	*	*	*
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	*	*	*	*	*	*
	Итого	25	38	54	53	63	63

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствует развитию физической формы спортсмена.

Спортивные и подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники *игры в футбол* начинается с разучивания способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы ведения мяча, способы передач, подач, бросков мяча в ворота. Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча:

- удары по мячу различными способами,
- остановки мяча различными способами,
- ведение мяча и обманные движения (финты),
- отбор мяча,
- выбрасывание мяча,
- техника игры вратаря.

Игра в *водное поло* является единственной спортивной игрой в воде. Это - самостоятельный вид спорта, имеющий очень большое прикладное и спортивное значение.

Игра в водное поло может широко применяться и в системе тренировки пловцов в подготовительном периоде с целью развития умения координировать свои движения в воде, воспитания моральных и волевых качеств и развития быстроты, выносливости и силы. Игра в водное поло хорошо развивает быстроту реакции, внимание, координацию, лидерские качества, командный дух, азарт, огромное желание победить соперников, специальную выносливость. В игре происходит преодоление длинных и средних плавательных дистанций.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры). При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

Легкая атлетика совершенствует функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Зимой рекомендуется проводить специальные *лыжные тренировки*. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-х километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия спортивными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости.

Подвижные игры - одно из важных средств всестороннего развития обучающихся. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Предметная область
«Судейская подготовка»
(для углубленного уровня сложности программы)

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице:

Таблица 13

<i>№ п/п</i>	<i>Тематические разделы</i>	<i>Углубленный уровень сложности</i>	
		<i>7 год</i>	<i>8 год</i>
		<i>час</i>	<i>час</i>
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*
2	Правила соревнований по плаванию	*	*
3	Судейство соревнований (помощник судьи)	*	*
	Итого	50	50

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Воспитанники групп углубленного уровня подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой подготовки 1-6 годов обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Обучающиеся также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей.

- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров.
- оформление площадки.
- судейство соревнований по плаванию в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи, контролера, секретаря.

3.3 Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 14).

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

Таблица 14

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Судейская подготовка	-	5-10
2.2.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10

Учебная нагрузка

Таблица 15

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	7-8 год обучения
Количество часов в неделю	4-6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-4	4	5	6
Общее количество часов в год	168-252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126-168	168	210	252

3.4 Методические материалы.

Методы обучения:

1. Словесные (источник знаний— слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

- по признаку новизны: традиционные, инновационные;
- по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
- по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
- по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
- по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

К методическому обеспечению относятся кадровое и материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевальные помещения, методическая комната (тренировочная), комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Инвентарь:

- Плавательные доски.
- Плавательные колобашки.
- Страховочные шесты.
- Гимнастические палки.
- Скакалки.
- Резиновые игрушки (для освоения ныряния).
- Надувные круги разных размеров.
- Нарукавники.
- Очки для плавания.
- Мячи разных размеров.
- Обручи плавающие и с грузом.
- Шест.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Правилами соревнований по плаванию установлены следующие

требования к одежде участников : костюм (комбинезон) для плавания, плавки (мужские), купальник (женский),

беруши;
очки для бассейна;
шапочка для бассейна;
обувь для бассейна (шлепанцы).

не разрешается:

ношение украшений и часов (кольца можно носить, если они забинтованы);
члены команды должны носить одинаковую одежду.

3.5 Методы выявления и отбора одарённых детей

Тренерский опыт проявляется не только в умении подготовить хорошего спортсмена, но и в умении найти более одаренного

Какие применяют упражнения при отборе, что считают главным, а что второстепенным.

Возраст поступающих.

Выбор большинства тренеров:

- 5—6 лет - 13%,
- 7—8 лет - 43%,
- 9—10 лет - 34% и,
- старше 10 лет -10%.

Внешние данные

- большинство тренеров делают свой выбор уже на основе визуальной оценки ребенка,
- на основе выполняемых упражнений в воде 64%,
- на основе выполняемых упражнений на суше о перспективах будут судить 36% тренеров.

Получается, что внешний вид (первое впечатление) играет решающую роль в оценке тренерами перспектив детей в спортивном плавании.

При визуальном осмотре детей тренеры будут оценивать телосложение: ищут детей с широкими плечами и узким тазом, стройных, «поджарых», с длинными конечностями, большими кистями и стопами.

Тренерам понравятся тонкие запястья и суставы, свидетельствующие о легкости костного скелета, а также объем и строение грудной клетки, характеризующие функциональные возможности дыхательной системы и плавучесть.

Одним из положительных признаков, обуславливающих успешные занятия плаванием, считают «сухие» ноги и «острые» колени у новичков. В качестве основного показателя перспективности новичка называют легкость ног и относительную силу рук.

Обращают внимание на «живые» глаза и характеризующий здоровье цвет лица.

Упражнения, применяемые при отборе

Тренеры используют различные упражнения (тесты), при помощи которых выявляются физическая подготовленность к спортивному плаванию:

- упражнения на гибкость (на суше),
- обтекаемость тела и плавучесть тела (в воде)

На суше. Примеры упражнений для проверки гибкости:

- 1) наклоны туловища в разные стороны,
- 2) проверка подвижности в плечевых суставах: различные вращения рук,
- 3) сгибание и разгибание в голеностопных суставах,
- 4) выполнение «мостика».

В воде. Наиболее эффективны при выяснении одаренности детей, по мнению большинства тренеров, упражнения на скольжение (без движения руками и ногами). А также плавание на ногах с доской.

Хорошую технику в плавании оценивают по следующим признакам:

- высокое положение тела,
- обтекаемость и плавучесть,
- ритмичность движений,

- продвижение от гребка,
- мягкость, легкость и свобода движений.

Прочие факторы, имеющие значение для тренеров:

- темп освоения техники плавания,
- близость места жительства от бассейна,
- успеваемость в общеобразовательной школе,
- спортивное прошлое родителей.

Психологические качества будущего чемпиона, его характер

- трудолюбие,
- работоспособность,
- желание заниматься именно плаванием (посещаемость тренировок)

Даже самые высокие физические качества ребенка не будут реализованы в спортивный результат без активной мобилизации морально-волевых ресурсов его личности.

Чертами характера будущего чемпиона являются: преданность спорту, энтузиазм, желание стать чемпионом, твердый характер, самостоятельность, пылливость, эмоциональность, живость. Роль любого тренера - способствовать воспитанию этих качеств.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К проведению учебно-тренировочного занятия по плаванию допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- сход в ванну бассейна;
- ныряние в бассейне;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна.
- травмы при выполнении элементов, упражнений в бассейне;

Зал, где находится бассейн, должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий. Последовательное освоение воспитанниками техники плавания с учетом техники безопасности.

После проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Надеть спортивную форму пловца/ пловчихи.

Проверить санитарно-гигиенические условия в бассейне.

Осмотреть половое покрытие бассейна, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.

Занимающиеся должны располагаться в бассейне, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из бассейна и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Цели:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
 2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
 3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
 4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
 5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
 6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.
- Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми другими. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлекссию личности, мораль

— способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода — А.Н. Леонтьев — определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей; общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- формирование представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- активное включение в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

- повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Для оценки уровня освоения программы проводятся: текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

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 задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке.

Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения

образовательной программы;

- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

Способы проверки ожидаемых результатов:

для базового уровня:

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;

- выполнение контрольных упражнений по предметным областям «общая физическая подготовка», «вид спорта»;

для углубленного уровня подготовки:

- тестирование по предметным областям «теоретические основы физической культуры и спорта»; «основы профессионального самоопределения»; «судейская подготовка».

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», «вид спорта».

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы **общей физической подготовленности пловцов** для зачисления на базовый этап уровня сложности

Таблица 16

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы	
		мальчики	девочки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее 13	Не менее 7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 140	Не менее 130
3	Исходное положение -стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лёжа на груди, руки вперёд (м)	Не менее 7	Не менее 8

Для оценки уровня **общей физической и специальной физической подготовленности пловцов** рекомендуется использовать следующие тесты:

Таблица 17

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
8 лет							
1	Челночный бег 3X10 (сек)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8	Плавание на 25 м (мин, с)	2.30	2.40	3.00	2.30	2.40	3.00
9-10 лет							
1	Бег 30м(с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	Челночный бег 3X10 (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	285	225	210	250	200	190
8	Поднимание туловища из	42	32	27	36	27	24

	положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
9	Плавание 50м (мин,с)	2.30	2.40	3.00	2.30	2.40	3.00
11 -12 лет							
1	Бег 30м(с)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9	Плавание на 50м (мин, с)	1.00	1.20	1.30	1.05	1.25	1.35
13-15 лет							
1	Бег 30м(с)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6

2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	190	170	180	160	150
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
9	Плавание на 50м (мин,с)	0,55	1,15	1,25	1,03	1,20	1,30
16-17 лет							
1	Бег 30м(с)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
8	Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,9	9,3	10,1	10,5
9	Плавание на 50 м (мин, с)	0,50	1,05	1.15	1,02	1,18	1,28

**Нормативы по специальной физической подготовке
для групп базового уровня**

Таблица 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

**Нормативы по специальной физической подготовке
для групп углубленного уровня.**

Таблица 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

5.2 Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.

Перечень тестов по теоретической части программы представлен в приложении 2.

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце 8-го года обучения по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация. Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений и тестов по теоретической подготовке).

Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как

на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольные упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП), вопросы по теории физической культуры и спорта.

Каждое упражнение оценивается по балльной системе: 1балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Форма проведения тестирования учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Обучающие, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 15 баллов и более за упражнения, переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Теоретическая часть экзамена, считается выполненной, если по итогам проведенного тестирования обучающийся ответил правильно на 60 % предлагаемых тестов.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

6. 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. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. - М., 1995.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров
6. 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.
7. Плавание: Учебник. Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры, под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
11. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
12. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорт. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
14. Ю.В.Верхошанский, Теория и методология спортивной подготовки спортсменов высокого класса, 1987
15. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости Н.Я. Алисов. - Л.: 1971. - 25 с.

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

Расписание учебных занятий
на ____/____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»

С.В.Сушков
Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник

Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.

БУ-1

1. Что такое плавание?

1. вид спорта
2. игра
3. развлечение

2. Какие обязательные предметы необходимо взять с собой в душ перед уроком на урок плавания.

1. мочалка
2. очки
3. гель
4. шампунь
5. сланцы
6. купальный костюм
7. полотенце
8. шапочка.

3. В бассейне нельзя

1. бегать
2. прыгать.
3. толкаться
4. кричать
5. играть

4. Как учитель подает сигналы?

1. жестами
2. свистком
3. голосом

5. Кто разрешает на уроке зайти в воду?

1. учитель
2. медсестра
3. директор

6. Какой способ плавания является самым быстрым?

1. брасс
2. баттерфляй
3. кроль на груди

7. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

1. посередине
2. по левой стороне
3. по правой стороне

8. При плохом самочувствии что необходимо сделать?

- А. Немедленно сказать об этом тренеру
- Б. Выпить таблетку
- В. Продолжать тренировочное занятие

9. Родиной Олимпийских игр является?

- А. Древний Китай
- Б. Древняя Греция
- В. Россия

БУ-2

1. Как развиваются пловцы во время занятий?

1. физически
2. не развиваются
3. отрицательно

2. Назовите спортивные способы плавания?

1. кроль, брасс, по-собачьи
2. дельфин, кроль на спине, по-морскому
3. кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

3. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

1. сразу после приёма
2. через 1,5 - 2 часа
3. через 3 - 4 часа

4. Какой способ плавания самый бесшумный?

1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй

5. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?

1. 6
2. 5
3. 4

6. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?

1. нет, будет дисквалифицирован
2. может, если не мешает другому пловцу
3. будет пере заплыв

7. Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?

1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй
4. кроль на спине

8. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник

1. велосипедный спорт
2. тяжёлая атлетика
3. спортивная гимнастика
4. плавание

9. Какая страна является родиной волейбола?

- А. США
- Б. Россия
- В. Греция
- Г. Франция

Правильный ответ: США

БУ-3

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи

2. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

3. Ваши первые действия в спасении утопающего в бассейне.

- 1. кричать, паниковать, звать на помощь.
- 2. привлечь внимание учителя.
- 3. схватить утопающего.

4. Какие предметы можно использовать для спасения утопающего?

- 1. доска
- 2. ласты
- 3. круг
- 4. мяч
- 5. шест
- бочки

5. Какие виды плавания относятся к прикладным

- 1. кроль на боку
- 2. брасс на спине
- 3. прыжки в воду
- 4. кроль на груди
- 5. кроль на спине
- 6. брасс

6. Укажите последовательность стилей в комплексном плавании

- 1. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 2. кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 3. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

7. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физической деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

- А. Гимнастика
- Б. Спортивные игры
- В. Лыжная подготовка
- Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

8. Что такое закаливание?

- А. Метод физиотерапии воздействия на организм различными природными факторами : воздухом, водой, солнцем
- Б. Охлаждение организма
- В. Понижение температуры тела

9. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?

- А. Россия
- Б. США
- В. Финляндия
- Г. Канада

Правильный ответ: Канада

БУ-4

1. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

2. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

3. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

- а) эстафеты;
- б) заплывы в естественных водоемах;
- в) спасание утопающих.

4. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

5. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

6. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

7. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже
- Б. 1912 году в Стокгольме
- В. 1928 году в Амстердаме
- Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине

9. Дайте определение слову «Спорт»

- А. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий.
- Б. Спорт – это учебно-тренировочные занятия.
- В. Самостоятельные занятия
- Г. тренировка

Правильный ответ: А

БУ-5

1. Как выполняются упражнения для освоения с водой:

- а) на вдохе;

- б) на выдохе;
- в) с движениями конечностей.

2. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

3. Какой способ общения с учениками использует тренер:

- а) голосом;
- б) через свисток;
- в) хлопки в ладоши.

4. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

- А. гольф
- Б. поло
- В. крикет
- Г. водное поло

Правильный ответ: водное поло

5. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

- а) одновременная работа ног и рук;
- б) разноименная работа рук и ног;
- в) разноименная работа рук.

6. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

- а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
- б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;
- в) всё изучается параллельно.

7. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

- а) баттерфляй;
- б) кроль на груди;
- в) брасс;
- г) кроль на спине.

8. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс.

9. Что такое энергетический баланс?

А. Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности.

Б. Потребление белков, жиров и углеводов.

В. Употребление высокоэнергичных питательных веществ

БУ-6

1. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- а) скольжение на груди без работы ног;
- б) поплавок;

в) скольжение с работой ног на груди.

2. Плавание включено в программу современных Олимпийских игр:

а) в 1896 году; б) в 1980 году; в) в 1952 году

3. В каком году российские пловцы впервые участвовали в Олимпийских играх:

а) в 1912 году; б) в 1916 году; в) в 1936 году.

4. Что означает способ вольный стиль?

А. преодоление дистанции кролем на груди

Б. преодоление дистанции одним любым способом

В. преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции

Г. преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

5. Способ дельфин – это разновидность способа....

А. баттерфляй

Б. брасс

В. кроля

Г. вольного стиля

6. От какого способа произошел способ баттерфляй?

А. вольный стиль

Б. брасс

В. кроль на груди

Г. кроль на спине

7. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

А. 100м

Б. 1000м

В. 1500м

Г. 3000м

8. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

А. кролем на груди

Б. кролем на спине

В. брассом

Г. баттерфляем

9. В двух видах спорта представительницам нашей страны на Олимпийских играх нет равных начиная с Олимпиады 2000 года в Сиднее. Первый вид спорта – это художественная гимнастика. Назовите второй вид спорта.

А. Фигурное катание

Б. Спортивная ходьба

В. Синхронное плавание

Г. Эстафета 4x100

Правильный ответ: синхронное плавание

УУ-1

1. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине

2) брасс

3) баттерфляй

4) кроль на груди

2. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1) кроль на груди

- 2) кроль на спине
 - 3) брасс
 - 4) **баттерфляй**
- 3. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?**
- 1) **25м**
 - 2) 50м
 - 3) 100м
 - 4) 200м
- 4. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?**
- 1) 2
 - 2) **4**
 - 3) 5
 - 4) 6
- 5. Что означает комбинированная эстафета?**
- 1) **каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в определенной последовательности**
 - 2) каждый пловец команды поочередно плавает одним из четырех способов в любой последовательности
 - 3) каждый пловец команды плавает одним из своих любимых способов
 - 4) все плывут одним способом
- 6. С какого способа начинается комбинированная эстафета?**
- 1) **кроль на спине**
 - 2) кроль на груди
 - 3) брасс
 - 4) баттерфляй
- 7. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?**
- 1) брассом
 - 2) баттерфляем
 - 3) **кролем на груди**
 - 4) кролем на спине
- 8. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?**
- 1) в любой
 - 2) **кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди**
 - 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
 - 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 9. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?**
- А. флорбол
 - Б. поло
 - В. гольф
 - Г. бенди
- Правильный ответ: флорбол

УУ-2

1. Что означает комплексное плавание?

А. преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности

- Б. преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- В. преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- Г. комплекс упражнений в бассейне

2. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

- А. на 2
- Б. на 3
- В. на 6
- Г. на 4

3. С какого способа начинается комплексное плавание?

- А. кроль на груди
- Б. кроль на спине**
- В. брасс
- Г. баттерфляй

4. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

- А. кроль на груди**
- Б. кроль на спине
- В. брасс
- Г. баттерфляй

5. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?

- А. кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди**
- Б. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- В. кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- Г. баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

6. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?

- А. 25
- Б. 30
- В. 32**
- Г. 20

7. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?

- А. 25м
- Б. 50м
- В. 25м и 50м**
- Г. по усмотрению организаторов олимпийских игр

Г. по усмотрению организаторов олимпийских игр

8. В какие олимпийские виды спорта плавание входит, как скоростное преодоление мерной дистанции?

- А. триатлон, современное пятиборье**
- Б. легкоатлетическое десятиборье, триатлон
- В. водное поло, триатлон, синхронное плавание
- Г. современное пятиборье, марафон

9. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- А. эффект гидродинамики
- Б. эффект гидростатики
- В. эффект гидроневесомости**
- Г. кумулятивный эффект