

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»
базового и углубленного уровня**

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Середкина Светлана Александровна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	20
1.1.Календарный учебный график	20
1.2.План учебного процесса	23
1.3.Расписание учебных занятий	26
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	28
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:	28
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	28
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка	31
2.1.3. Вид спорта (плавание)	38
2.1.4. Основы профессионального самоопределения	47
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры	48
2.1.6. Судейская подготовка	51
2.2.Объемы учебных нагрузок	51
2.3.Методические материалы	53
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей	59
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	64
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	67
3.1. Воспитательная работа	67
3.2. Профориентационная работа	68
3.3. Антидопинговые мероприятия	69
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	72
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	73
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	80
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	81
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	83
ПРИЛОЖЕНИЯ	85

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

– Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *разноуровневая, базовый и углубленный уровень.*

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации. В программе предусмотрена 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.

Актуальность программы заключается в том, что среди других массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является залогом безопасного поведения на воде, уменьшения несчастных случаев на водоемах. Занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат и являются эффективным средством закаливания, повышения защитных свойств иммунной системы и

устойчивости к простудным заболеваниям.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе к построению содержания, планирования и оценки качества образования, в использовании лично-ориентированных, здоровьесберегающих, игровых технологий, в применении плавательных тренажеров, облегчающих (ласты, доски, поплавки) и усложняющих (различные гидротормоза, лопатки, толчковые тренажеры) плавание, нестандартного спортивного инвентаря для обучения технике плавания (теннисные мячи, шайбы) и нестандартных упражнений для отработки техники (кроль наоборот, брасс одной рукой и одной ногой и другие).

Педагогическая целесообразность программы заключается в выраженном воспитательном, спортивно-оздоровительном и обучающем характере работы с детьми и подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по плаванию, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

— организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы – всестороннее гармоничное развитие личности детей и подростков, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи образовательной программы:

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики плавания;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта плавание;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта плавание;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- формирование навыков социальной адаптации, профессиональной ориентации;
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по плаванию;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы группы и школы.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по плаванию в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – плавание;
- различные виды спорта и подвижные игры.

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта – плавание;
- основы профессионального самоопределения;

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта плавание

Плавание - олимпийский вид спорта, характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), плавание на спине (кроль на спине), брасс.

Кроль — вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Баттерфляй (дельфин) — это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй — один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Плавание на спине (кроль на спине) — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги

совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля в том, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Брасс — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он и отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости, и кроля с попеременными движениями рук и ног. Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них.

В плавании присваиваются следующие спортивные разряды и звания: Мастер спорта России международного класса (МСМК); Мастер спорта России (МС); Кандидат в мастера спорта России (КМС); 1-й, 2-й и 3-й спортивные разряды; 1-й, 2-й и 3-й юношеские разряды.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта плавание включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта плавание

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я

Продолжение таблицы 1

вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
------------------------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4x 50 м – баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м – брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25м)	007	047	1	8	1	1	Л

Продолжение таблицы 1

эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	007	060	1	8	1	1	Я

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по виду спорта плавание зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 2). Минимальный возраст для зачисления - 8 лет.

*Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта плавание*

№	Контрольные упражнения	8 лет		9-10		11-12		13-14	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4	-	-	-	-
2.	Бег 60 м со старта, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		-	-	-	-	10,9	11,3	9,6	10,6
3.	Бег 500 м, мин, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		2,45	2,55	2,35	2,45	2,15	2,25	2,00	2,10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		21	18	27	24	32	28	35	31
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		110	105	130	120	150	135	170	150
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		2	1						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		-	-	19	13	24	16	30	19

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет, из них 6 лет на базовом уровне сложности, 2 года – на углубленном. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

в группах базового уровня сложности:

- 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;

— 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;
в группах углубленного уровня сложности:

— 1,2 года обучения – минимальная 7, максимальная 20 человек;

— 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	8	2-3	2x2 2x1x1 2x2x2	4-6	46	184-276
2	9	3	2x2x2	6	46	276
3	10	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6-8	46	276-368
4	11	4	2x2x2x2	8	46	368
5	12	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	14-16	4-6	3x3x3x3 2x3x2x3x2 2x2x2x2x2x2	12	46	552
3,4	16-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных

разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет на базовом уровне сложности – 2024 часа; на углубленном уровне сложности – 1196 часов.

Основными формами образовательного и тренировочного процесса являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в

физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы базового уровня сложности по обязательным предметным областям. В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*»:

- знание истории развития плавания как вида 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;
- соблюдение требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке пловца;
- соблюдение требований техники безопасности при занятиях плаванием;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической

ПОДГОТОВКИ;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;

- 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 «*Вид спорта - плавание*»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;

- овладение основами техники и тактики спортивного плавания;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по плаванию.

В предметной области «*Различные виды спорта и подвижные игры*»:

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

- умение развивать физические качества по плаванию средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

— приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Планируемые результаты освоения программы углубленного уровня сложности по предметным областям.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

— 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 спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

— знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

— знание основ спортивного питания.

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

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

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

— развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

— специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые

необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области *«Основы профессионального самоопределения»*:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области *«Вид спорта - плавание»*:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение 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»*:

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

самостоятельном выполнении упражнений;

— приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка»:

— 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.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 4-8 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы базового уровня сложности представлен в таблице 4, углубленного уровня сложности – в таблице 5.

Таблица 4

1. Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Календарный учебный график																								Сводные данные																						
	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Август 30-31	Аудиторные занятия (теория)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего																
	01-06	07-13	14-20	21-27	28.09-04.10	05-11	12-18	19-26	26.10-01.11	02-08	09-15	16-22	23-29	30.11-06.12	07-13	04-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14								15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-26	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07
1	Т	П	С	С	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	28	143	9	4	0	0	184														
2	П	С	С	С	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	42	214	14	6	0	0	276															
3	Т	П	С	С	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42	212	14	8	0	0	276															
4	Т	П	С	С	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	46	296	18	8	0	0	388															
5	Т	П	С	С	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	46	384	22	8	0	0	460															
6	Т	П	С	С	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	46	384	22	0	8	0	460															
Итого																										250	1633	99	34	8	0	2024															

Т - теория П - практика С - самостоятельная работа Э - промежуточная аттестация III - итоговая аттестация = - каникулы

Таблица 5

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы составляет:

на базовом уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (плавание);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры.

на углубленном уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (плавание);
- 15-30% Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных

особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 6, углубленного уровня сложности – в таблице 7.

Таблица 6

План учебного процесса базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2024	99	250	1633	34	8	184	276	276	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1778	71	250	1457	34	8	156	236	236	322	414	414
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	250		250				28	42	42	46	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	604	71		533	15,5	3,5	72	84	74	98	138	138
1.3	Вид спорта (плавание)	924			924	16	4	56	110	120	178	230	230
2.	Вариативные предметные области	246	28		218			28	40	40	46	46	46
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	246	28		218			28	40	40	46	46	46
3.	Теоретические занятия	250						28	42	42	46	46	46
4.	Практические занятия	1633						143	214	212	296	384	384

Продолжение таблицы 6

4.1	Тренировочные мероприятия	1507						131	196	194	270	358	358
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	102						8	14	14	22	22	22
4.3	Иные виды практических занятий	24						4	4	4	4	4	4
5.	Самостоятельная работа	99						9	14	14	18	22	22
6.	Аттестация	42						4	6	8	8	8	8
6.1	Промежуточная аттестация	34						4	6	8	8	8	
6.2	Итоговая аттестация	8											8

Таблица 7

План учебного процесса углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2-й год (12 ч.)	3,4-й год (14 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1196	64	100	1016		16	552	644
1.	Обязательные предметные области	1082	64	100	918		16	498	584
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100			1	36	64
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	246	36		210		7	120	126
1.3.	Вид спорта (плавание)	668	20		648		8	296	372
1.4.	Основы профессионального самоопределения	68	8		60			46	22
2.	Вариативные предметные области	114			114			54	60

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	56			56			26	30
2.2.	Судейская подготовка	58			58			28	30
3.	Теоретические занятия	100						36	64
4.	Практические занятия	1016						476	540
4.1.	Тренировочные мероприятия	938						448	490
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	66						22	44
4.3.	Иные виды практических занятий	12						6	6
5.	Самостоятельная работа	64						32	32
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация								
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 8, утвержденное расписание занятий отделения плавания на 2020-2021 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 8

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
от _____ № _____

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

Методист _____ / _____
Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством формирования интеллектуальной культуры личности, интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного изучения специальной литературы по различным вопросам плавания и другим разделам теоретической подготовки.

Содержание предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень сложности.

1. История развития избранного спорта. Происхождение плавания. Исторические корни. Родина Плавания. Возникновение и развитие в России. Плавание и Олимпийские игры. Место значение плавания в Российской системе физического воспитания. Известные спортсмены.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе защиты Родины.

3. Основы спортивной подготовки. Гармоничное развитие ребенка. Определение способностей к занятиям плавания. Режим тренировочного процесса. Спортивная специализация.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Правила по плаванию, понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе Образовательной организации, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и знаний по плаванию.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в бассейне. Гигиена плавательных принадлежностей. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

8. Основы спортивного питания. Питание спортсменов. Полезные продукты.

9. Спортивное и специальное оборудование. Требования к

оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном и тренажерном зале. Инвентарь для занятий плавания. Экипировка в плавании.

10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Углубленный уровень сложности.

1. История развития избранного спорта. Место и значение плавания в Российской системе физического воспитания. История Развития плавания в родном городе. Ведущие спортсмены города, страны. Международные соревнования пловцов с участием Российских спортсменов.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия, гимнастика в режиме дня. Внеклассная внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Польза ФКиС для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

3. Основы спортивной подготовки. Организация процесса спортивной подготовки. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Понятие о ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП, Общероссийские и международные антидопинговые правила.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

6. Гигиенические знания, умения и навыки. Личная гигиена: гигиена

сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки.

8. Основы спортивного питания. Особенности питания при занятиях плаванием. Значение витаминов в питании спортсмена.

9. Спортивное и специальное оборудование. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила использования инвентаря. Тренажерный зал. Тренажеры и методы их использования. Проверка исправности инвентаря и уход за ним.

10. Требования техники безопасности. Инструктажи по поведению в бассейне, в спортивном зале, в тренажерном зале, на спортивных соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

2.1.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности) и Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня)

Цель предметной области - укрепление и поддержание здоровья; повышение уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

— развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;

— освоение комплексов физических упражнений;

— укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

— формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Базовый уровень сложности.

1. Освоение комплексов физических упражнений. Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

2. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей. Развитие опорно-двигательного аппарата; сердечно-сосудистой системы(ССС); развитие дыхательной системы и вестибулярного аппарата. Закаливание организма. Легкоатлетический бег в аэробном режиме; тренировочные занятия с элементами акробатики.

3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Развитие скоростно-силовых качеств

— выполнение упражнений, с постепенным увеличением амплитуды (махи, рывки, наклоны, выпрыгивание с полного приседа);

— легкоатлетический бег с увеличением скорости и времени;

— челночный бег 3x10м, ускорение из различных стартовых положений (от 3 до 15 метров);

— чередование быстрого бега с медленным;

— подвижные игры;

— эстафеты;

— плавание на коротких отрезках 25м, 50м,75 м,100м. с мах. скоростью;

— комбинированная тренировка: (25 мах. + 25 свободно);

— работа с применением зоны мощности II-III - IV;

— применение интенсивности тренировки I-70, 80,90 % от мах.;

— плавание в режимах в зависимости от характера тренировки;

— плавание при помощи ног, плавание при помощи рук, плавание на задержке дыхания;

— работа в лопатах (различной по форме и объему);

— плавание избранным способом;

— плавание в спарринге;

— эстафетное плавание;

— соревновательный метод;

— игры в воде с элементами техники плавания (водное поло).

Развитие координации, гибкости:

— имитационные упражнения руками и ногами для изучения техники спортивных способов плавания;

— рывковые и маховые движения руками, туловищем, ногами;

— работа на резиновом амортизаторе;

— акробатические упражнения (кувырки, стойка на голове, мостик);

— растягивание стопы при подошвенном сгибании; растягивание ахиллова сухожилия, в голеностопном суставе, приседание брассом;

— растягивание в горизонтальной плоскости мышц плечевого пояса и прямых рук;

— растягивание в горизонтальной плоскости мышц плечевого пояса и рук за головой;

— растягивание в вертикальной плоскости мышц плечевого пояса и рук;

— сгибание плеч над головой (работа в парах);

— совершенствование обтекаемого положения тела в воде;

— выполнение упражнения с полной координацией и по элементам, для улучшения согласования упражнения.

Развитие силы, выносливости:

— общеразвивающие упражнения с небольшим отягощениями (набивные мячи, гантели, легкие штанги, резиновые амортизаторы);

- упражнения на шведской стенке (висы, подтягивание с различным хватом рук, уголок);
- спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол);
- легкоатлетические упражнения: ходьба в приседе, полуприседе, сочетание ходьбы с различными положением рук, бег с приставным шагом, с изменением направления, темпа;
- прыжки с полного приседа, полуприседа, через скакалку (серии), лавочку;
- метание мяча весом 1,2 ,3 кг. из- за головы из положения сидя);
- передвижение на руках, отжимание в парах, жим руками сзади на гимнастической скамейке;
- круговая тренировка с применением физических упражнений: отжимание, пресс, подтягивание, выпрыгивание;
- упражнения на тренажерах, с гантелями; со штангой;
- работа на резиновом амортизаторе на суше;
- на специальных тренажерах для отработки техники плавания;
- плавание в ластах, поясами на объем;
- плавание на резиновом амортизаторе;
- плавание с заданной скоростью на объем;
- применение в плавании дистанционного, повторного, комбинированного метода тренировки;
- плавание на одних руках, ногах с поясами в чередовании с ластами и без них.

Углубленный уровень сложности.

1. Освоение комплексов физических упражнений. Комплексы, обеспечивающие формирование основных групп мышц. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

2. Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей. Развитие опорно-двигательного аппарата; - сердечно -

сосудистой системы(ССС); развитие дыхательной системы и вестибулярного аппарата. -Закаливание организма. Легкоатлетический бег в аэробном режиме; тренировочные занятия с элементами акробатики.

3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- выполнение упражнений, с постепенным увеличением амплитуды (махи, рывки, наклоны, выпрыгивание с полного приседа);
- легкоатлетический бег с увеличением скорости и времени;
- челночный бег 3x10м, ускорение из различных стартовых положений (от 3 до 15 метров);
- чередование быстрого бега с медленным;
- подвижные игры;
- совершенствование техники плавания, плавание на коротких отрезках с высокой скоростью 25м, 50м, 75м. 100м (I-100%) с паузами отдыха;
- комбинированная тренировка: (25 мах. + 25 свободно)+ разные методы тренировки;
- работа с применением зоны мощности II-III-IV-V, применение интенсивности тренировки I-70, 80,90,100% и субмах. Скорость;
- плавание в режимах в зависимости от характера и задач тренировки;
- плавание на задержке дыхания;
- работа в лопатах (различной по форме и объему), в ластах;
- плавание избранным способом;
- плавание с помощью ног, рук;
- комплексное плавание;
- плавание в спарринге;

- эстафетное плавание;
 - игры в воде с элементами техники плавания (водное поло);
 - спринтерская тренировка (10x25м с паузой отдыха от 20-30сек.),
- старты, повороты;

- эстафетное плавание.

Развитие выносливости:

- общеразвивающие упражнения с большим и средним отягощением;
- упражнения на шведской стенке (висы, подтягивание с различным хватом рук, уголок);
- спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол);
- легкоатлетические упражнения: ходьба в приседе, полуприседе, сочетание ходьбы с различными положением рук, бег с приставным шагом, с изменением направления, темпа;
- прыжки с полного приседа, полуприседа, через скакалку (серии), лавочку;
- метание мяча весом 2 ,3 кг. из- за головы из положения сидя);
- передвижение на руках, отжимание в парах, жим руками сзади на гимнастической скамейке;
- круговая тренировка с применением физических упражнений : отжимание, пресс, подтягивание, выпрыгивание;
- упражнения на тренажерах, с гантелями; со штангой;
- работа на резиновом амортизаторе на суше;
- спортивные игры б/л, ф/л;
- на специальных тренажерах «Гребля»;
- работа на резиновом амортизаторе в воде;
- плавание на объем (5-7 км);
- использование тренировочных режимов зависимости от характера и задач тренировки;

- плавание в ластах, лопатках, с поясами и с утяжелителями;
- работа с применением зоны мощности: II- III-IV;
- плавание избранным способом;
- гипоксическая тренировка с применением плавательных трубок;
- выполнение упражнений с определенной амплитудой, скоростью, с отягощениями и без;
- дистанционное плавание с сочетанием интервальной тренировки;
- интервальная тренировка (10x100м паузы отдых по 30 сек);
- повторная тренировка (4-5x150м со скоростью близкой к соревновательной и паузами отдыха до 8-10мин);
- плавание по комплексу,
- плавание с помощью одних ног, рук, с полной координацией.

Развитие силы:

- применение изокинетических упражнений на суше: разгибание предплечий, выпрыгивание вверх из приседа, сгибание кистей, тяга прямыми руками из-за головы, лежа на спине, вращение рук внутрь – все упражнения выполняются со штангой; значительное отягощение - малое количество повторений; умеренное среднее отягощение- среднее количество повторений; малое отягощение - большое количество повторений;
- круговая тренировка с применением физических упражнений: отжимание, пресс, подтягивание, выпрыгивание , приседание на одной ноге;
- упражнения на тренажерах, с гантелями разной массы;
- работа на резиновом амортизаторе на суше
- на специальных тренажерах «Гребля»;
- плавание в ластах и с поясами на объем;
- плавание на резиновом амортизаторе;
- плавание с заданной скоростью на объем;
- плавание с максимальной скоростью.

Развитие гибкости и координации:

- имитационные упражнения руками и ногами для совершенствования техники спортивных способов плавания;
- растягивание резинового жгута;
- растягивание стопы при подошвенном сгибании;
- растягивание ахиллова сухожилия, в голеностопном суставе, приседание брассом;
- растягивание в горизонтальной плоскости мышц плечевого пояса и прямых рук;
- растягивание в горизонтальной плоскости мышц плечевого пояса и рук за головой;
- растягивание в вертикальной плоскости мышц плечевого пояса и рук;
- сгибание плеч над головой (работа в парах).

Развитие быстроты

- прыжки из полуприседа, приседа, через скакалку, лавочку, с высоким подниманием колен, с захлестом ног назад;
- бег приставным шагом, с изменением направления, темпа, чередование быстрого бега с медленным;
- бег на коротких отрезках (15,20,30м х6-10раз);
- плавание на коротких отрезках с удержанием времени (25м,50м,75м)х12-16раз;
- плавание в парах (спарринг).

2.1.3. Вид спорта (плавание)

Цель предметной области - развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики спортивного плавания; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники и тактики вида спорта плавание;
- усвоение терминологии в виде спорта плавание;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям, соответствующим году обучения;
- освоение правил вида спорта плавание;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в плавании, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий плаванием;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

Содержание программного материала предметной области

БУС-1

На суше. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в

голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками. Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

В воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием). Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук. Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом 200 м.

БУС-2,3

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами. Упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие движения при плавании всеми способами, для развития основных мышечных групп пловца и закрепления рациональных элементов техники. Упражнения на растягивание и подвижность суставов, обеспечивающих свободное выполнение движений с

большой амплитудой при плавании всеми способами.

В воде. Упражнения для углублённого изучения техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания, плавание с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук, плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками, плавание по элементам техники.

Дельфин: плавание с полной координацией движений, плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем и наоборот, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях (на груди, на спине, на боку) и с различным положением рук, плавание дельфином с задержкой и различными вариантами дыхания, плавание по элементам техники.

Брасс: плавание с полной координацией движений, плавание брассом на спине, плавание с помощью движений одними ногами в различных положениях и с различным положением рук.

Повороты: кувырком вперед без касания стенки рукой (при плавании кролем на груди и в ластах), поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху (при плавании брассом и дельфином), открытый и закрытый поворот (при плавании на спине), повороты при переходе с одного способа на другой (при комплексном плавании).

Старты: варианты техники старта с тумбочки, старт из воды (при плавании на спине), старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки, элементы водного поло,

синхронного плавания, основные способы погружения под воду (ныряние на глубину до 2 м с заданием достать со дна небольшой предмет).

Примеры тренировочных заданий:

- дистанционный метод: в умеренном темпе плавание до 500 м;
- интервальный метод: 4-6 x 100 м, 3-4 x 200 м, 8-10 x 50 м с интервалом отдыха от 15-20 до 40-60 сек, в умеренном темпе;
- повторное плавание: 2-4 x 25 м, 1-2 x 50 м с повышенной скоростью и интервалом отдыха до 3-5 мин;
- переменный метод: до 500 м (110 м умеренно + 15 м быстро; 25 м быстро + 100 м свободно);
- эстафетное плавание на отрезках 10-25 м.

БУС 4-6, УУС 1,2

На суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Специальные упражнения с отягощениями до 10 кг и резиновыми амортизаторами для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Упражнения на растягивание и гибкость, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании всеми способами. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (в группах БУС-4) до 40 мин. (в группах УУС-1,2).

В воде. Упражнения для освоения и совершенствования спортивной техники.

Старты и повороты: рациональные варианты старта с тумбочки и из воды, старт со скольжением на дальность, старты при смене этапов в эстафетном плавании; поворот кувырком вперёд при плавании.

Прикладное плавание: транспортировка партнёра от 25 м (БУС-4,5) до

100 м (УУС-1,2), оказание первой помощи при несчастных случаях на воде (в группах УУС-1,2).

Примеры тренировочных заданий:

БУС-4:

— Равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м;

— повторно-дистанционный метод: плавание с умеренной интенсивностью 3- 4 x 200 м с интервалом до 1 мин, 2-3 x 300-400 м с интервалом до 2 мин;

— переменное плавание: 400-600 м (85 м с умеренной интенсивностью + 15 м с ускорением до большой интенсивности);

— малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 12 x 25 м, 6-8 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 30 сек, 5 x 100 м с интервалом 30-60 сек;

— повторное проплывание коротких отрезков с повышенной скоростью: 4-6 x 15 м с интервалом 1-2 мин, 2 x 25 м с интервалом 2-3 мин;

— эстафетное плавание по 15-25 м.

БУС-5:

— равномерно-дистанционный метод: преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1000 м;

— повторно-дистанционный метод: 5-6 x 200 м с интервалом 30-60 сек, 3-4 x 400-500 м с интервалом 1 мин;

— переменное плавание: 600-800 м (25 м с повышенной скоростью + 75-100 м свободно, 15 м сильно + 85 м свободно);

— малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 10-12 x 50 м с умеренной интенсивностью и интервалом 15-20 сек, 6-8 x 100 м с интервалом 30 сек;

— повторное проплывание коротких отрезков: 6-8 x 15 м с соревновательной скоростью и интервалом 30-60 сек, 4 x 25 м с

субмаксимальной скоростью и интервалом 1-2 мин.

БУС-6

— равномерно-дистанционный метод: проплывание дистанций до 1500 м с умеренной скоростью;

— повторно-дистанционный метод: 6-8 x 200 м с интервалом 30-60 сек, 4-6 x 300-400 м с интервалом 1 мин, 2-3 x 600-800 м с интервалом 1-3 мин;

— переменное плавание: 800-1000 м (50 м с умеренной интенсивностью + 15 м с повышением темпа, 50 м сильно + 150 м свободно);

— малоинтенсивный вариант интервальной тренировки: 16 x 50 м с интервалом 10-15 сек, 10 x 100 м с интервалом 20-30 сек;

— повторный метод: 8-10 x 15-25 м с около соревновательной и соревновательной скоростью и интервалом 30 – 60 сек, 4-6 x 50 м с субмаксимальной скоростью и интервалом 1-3 мин.

УУС-1,2

— равномерный метод: плавание с умеренной и большой интенсивностью 16 1500-2000 м, 3-5 x 800-1000 м с интервалом 1-5 мин;

— переменный метод: 800-1600 м (25 м сильно + 75 м свободно, 50 м сильно + 50-150 м с умеренной скоростью);

— интервальный метод: 20 x 50 м, 10-16 x 100 м, 8-10 x 200 м, 4-8 x 400 м с умеренной и большой интенсивностью и интервалом 10-45 сек;

— повторное плавание: 12-16 x 25 м, 4-8 x 50 м со старта и с поворота с соревновательной или около соревновательной скоростью и с интервалом 0,5-5 мин.

Тактическая, психологическая подготовка

Базовый уровень сложности

Творческое осмысление заданной программы. Изучение вариантов преодоления основной дистанции. Использование любого тактического

маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.)
Нравственное воспитание, психологическая подготовка пловца; формирование и сплочение спортивного коллектива, развитие у пловцов чувства товарищества, волевых качеств, глубокого интереса к занятиям плаванием, развитие устойчивости психологических процессов и способности управлять своими эмоциями; совершенствование «чувства воды», связанного с приобретением спортивной формы; воспитание дисциплинированности, организованности и спортивного трудолюбия, способности переносить высокие физические нагрузки; установление и поддержание твердого режима жизни пловца, в котором бы рационально сочетались труд (или учеба) и спортивные интересы.

Углубленный уровень сложности

Творческое осмысление заданной программы. Изучение вариантов преодоления основной дистанции, нахождение не использованных еще резервов технической и физической подготовленности, оттачивание своего тактического мастерства 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.). Разъяснение и осознание пловцом задач данного соревнования и установка на решение этих задач; осознание условий соревнований и подготовка к эффективным действиям в этих условиях; заинтересованность в успешном выступлении на соревнованиях; анализ сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; борьба с отрицательным эмоциональным состоянием перед соревнованиями, воспитание чувства уверенности в своих силах и в решении поставленных задач (победа, достижение определенного результата и т. д.), формирование готовности к максимальным волевым напряжениям и способности проявить их в предстоящем соревновании; проверка возможности пловца достигнуть намеченных результатов.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

БУС-3-6

Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, в качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования. Выполнение контрольных требований для присвоения спортивных разрядов.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год, основные - 1 раз в год.

Углубленный уровень сложности

Инструкторско-судейская практика: подготовка и организация соревнований, содержание положения о соревнованиях, способы подготовки к участию в соревнованиях.

Выполнение контрольных требований
для присвоения спортивных разрядов и званий.

Участие в соревнованиях: контрольных – 1-3 раза в год, отборочных - 1 раз в год, основных - 2 раза в год.

Самостоятельная работа обучающихся.

Базовый уровень сложности

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области «Теоретическая подготовка».

Углубленный уровень сложности.

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

Выполнение упражнений по заданным условиям (предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»);

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций при освоении предметной области.

2.1.4. Основы профессионального самоопределения

Цель предметной области - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико ориентированных проектов.

Направления профориентационной работы с обучающимися:

- Профессиональное воспитание;
- Профессиональная информация;
- Профессиональная консультация;
- Профессиональный отбор (подбор);
- Трудоустройство;
- Профессиональная адаптация.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать

конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программный материал:

— Классификация профессий отрасли «физическая культура и спорт».

Интересы и выбор профессии.

— Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.

— Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.

— Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники и тактики плавания посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

— пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; легкоатлетических упражнений;

— приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

— формирование навыка сохранения физической формы;

— совершенствование технических приемов в игровых условиях;

— формирование коммуникативных навыков, умение совместно решать поставленную задачу.

Занятия организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. В состав занятий входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, лыжных гонок, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 30, 60, 100 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Бег с высокого старта на средние дистанции: 600, 800, 1000, 2000, 3000 м. Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Кросс на длинные дистанции 5000, 10000 м. Бег или кросс 500-1000м., с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места, с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол, бадминтон, лапта, флорбол. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная

цель», «Эстафета с 25 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале 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), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

2.1.6. Судейская подготовка

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и проведения массовых соревнований по плаванию.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, на повороте, судей-хронометристов, технических судей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по плаванию в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении городских, областных соревнований по плаванию. Выполнение обязанностей судьи хронометриста, судьи на старте, финише, повороте. Особенности развития плавания в городе Тобольске и Тюменской области.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификации «Юный спортивный судья» по виду спорта.

2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 9, учебная нагрузка – в таблице 10.

Таблица 9

*Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана (базовый уровень)*

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	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	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Таблица 10

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	5-6

Общее количество часов в ГОД	276	276	368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в ГОД	138	138	184	184	184-230	184-230	184-276	230-276

2.3. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Организационно-методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Используемые педагогические и спортивные технологии:

- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения), технологии развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Средства, методы спортивной тренировки

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена.

Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Соревновательные упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

Методы тренировки пловцов

В процессе тренировки пловцов применяются следующие основные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный). Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха. При изменении перечисленных параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости. Так, проплывание серии отрезков 8X25 м в полную силу с отдыхом почти до полного восстановления направлено на воспитание скорости, равномерное проплывание дистанции 1500 — 3000 м с небольшой скоростью — на воспитание общей выносливости, а проплывание 6x200 м с интенсивностью 85—90% от максимальной скорости с отдыхом 1,5—2 мин — на воспитание специальной выносливости, необходимой для плавания на средние дистанции (200—400 м) и 800 м.

Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождения их частей. Такое плавание содействует гармоничной сонастроенности в работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в воде. Оно также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 20—25 ударов за 10 с.

Длина проплываемых дистанций зависит от подготовленности пловца. Например, спортсмены III — II разрядов проплывают до 800—1500 м, а пловцы высших разрядов — больше.

Переменный метод тренировки.

Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т. д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности пловца. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании — повышению специальной выносливости.

Интервальный метод тренировки состоит в проплывании серий отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня. В интервальной тренировке пловцов различаются две направленности - развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости. Интервальная тренировка, направленная на развитие общей

выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций — 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» — частота пульса 26—30 ударов за 10 с; продолжительность отдыха — от 5 до 45 с; повторение проплываемых дистанций у пловцов II спортивного разряда — 4—10 раз, у пловцов высокой квалификации — больше.

Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придает ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 200, 400 или 800 м с высокой интенсивностью (90—100%). Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходят до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью. Для подготовки пловцов III—II разрядов к соревнованиям в плавании на 100 м тренировка обычно включает повторное плавание 6X25 м или 3X50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.

Соревновательный, или контрольный, метод тренировки — это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

В процессе тренировок пловцов все перечисленные методы тренировки применяются как отдельно, так и в различных комбинациях. При

проведении тренировок с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО наиболее широкое применение получил наиболее простой — повторный метод тренировки.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Здесь осуществляются организационные мероприятия: построение группы, проверка посещаемости, разъяснение содержания занятия. Продолжительность вводной части колеблется в пределах 5—15 мин. и зависит от квалификации спортсменов. Вводная часть дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности; при правильной настройке пловцов на выполнение программы занятия возникает так называемое предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке организма к предстоящей работе и стимулирует его эмоциональное состояние.

Подготовительная часть. Ее основной задачей является подготовка пловца к выполнению упражнений основной части занятия. Это то, что в практике называется разминкой, под которой подразумевается выполнение комплекса специально подобранных упражнений с целью оптимальной подготовки спортсмена к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая способствует активизации важнейших функций — деятельности центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной системы, подготавливая организм к основной работе. Здесь используются различные общеподготовительные упражнения для повышения работоспособности организма. Вторая часть разминки, связанная с широким использованием специально-

подготовительных и соревновательных упражнений, направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата пловца, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки пловца, подбор упражнений, соотношение упражнений, выполняемых на суше и в воде, могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды и пр. В практике находит применение и значительная по объему разминка (относительно большое количество упражнений на суше общей продолжительностью до 15—20 минут, в воде — плавание 800—1000 м), и непродолжительная (интенсивное выполнение общеподготовительных и различных специальных подготовительных упражнений только на суше в течение 10—15 мин.).

Основная часть. В этой части занятия собственно и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники и тактики и т. д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Поэтому в остальных разделах данной главы рассмотрены вопросы, связанные с построением именно этой части занятия.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных

спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие подведение итогов.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в

сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

1. *Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2. *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько

от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и

методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Причинами травм при занятиях плаванием могут быть: скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться; повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе.

Тренер-преподаватель обязан обеспечить выполнение правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию. Он должен уметь проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий.

На занятиях необходимо придерживаться определённых правил, обязательных для всех обучающихся. Это, прежде всего, чёткая организация тренировочного процесса и высокая дисциплина всех обучающихся.

Эти правила подразделяются на три раздела:

- контроль здоровья обучающихся;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Контроль здоровья обучающихся

Для начала занятий плаванием обучающиеся обязаны предъявить справку от врача о состоянии здоровья и возможности заниматься избранным видом спорта. Тренер обязан проверить справку. Обучающиеся тренировочного этапа проходят медицинский осмотр не менее 1 раза в год. В случае если обучающийся проигнорировал требования по медицинскому контролю, он должен быть предупреждён тренером о возможном отстранении от занятий.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях регламентируются следующими инструкциями (в зависимости от места проведения тренировочных занятий) по охране труда:

- инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях плаванием;
- инструкция по охране труда для обучающихся при занятиях в спортивном зале;
- инструкция по охране труда охране для обучающихся при занятиях в тренажёрном зале;
- инструкция по охране труда при проведении спортивных мероприятий.

Факт ознакомления обучающихся с данными инструкциями фиксируется тренером-преподавателем в журналах.

Общие требования безопасности:

1. Обучающимся запрещается без разрешения педагога, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.
2. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний в связи с массовым посещением бассейна особое внимание уделяется соблюдению санитарно-гигиенических норм. Санитарно-гигиенические нормы отражены в санитарно-эпидемиологических правилах и нормах СанПиН 2.4.4.3172-14. Основная уборка бассейнов, зала и прилегающих помещений (рецепции, раздевалок, душевых и туалетов) возлагается на технический персонал (уборщиков).

III. План воспитательной и профориентационной работы

3.1. Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям плаванием, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в соперничество успехов друг друга.

Для сплочения пловцов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

3.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма 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

— оказание профориентационной поддержки обучающимся 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.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной

организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом,

Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;

— систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний по виду спорта «плавание», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения базового уровня сложности и каждого года обучения углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;

- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, силы, гибкости, - челночный бег 3x10 м, бросок набивного мяча 1 кг, прыжок в длину с места, наклон, с четвертого года обучения базового уровня сложности бросок набивного мяча заменяется на сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер

останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с. Критерием служит минимальное время.

Бросок набивного мяча 1 кг проводится на любой площадке. Тестируемый становится на стартовую линию лицом к направлению броска мяча. Мяч берется двумя руками, поднимается над головой, отводится назад, а потом резким движением рук подается вперед и вверх. Во время начальной фазы броска тело немного подается назад, а потом одновременно с движением рук подается вперед, ускоряя бросок. Передвигаться за ограничительную линию запрещено. Необходимая дальность полета мяча зависит от его веса. Для нормативного выполнения дается три попытки.

Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

Наклон вперед (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух вертикально укрепленных к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Критерием служит лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

Для оценки технического мастерства выполняются упражнения на скольжение, на технику стартов и поворотов, а также проплывает комплекс на время.

Длина скольжения (м.), Время скольжения (с). Держась одной рукой за железный поручень, пловец подтягивает свои ноги под себя, ставя их на стенку под водой. Набрав нужное количество воздуха, он погружается под воду, отталкивается, и выполняет скольжение под водой, руки находятся вместе впереди пловца. Результат фиксируется при остановке пловца, по пальцам рук.

Техника плавания стартов, поворотов. Старт выполняется (индивидуальным способом) с тумбочки, где прослеживается техника входа в воду и скольжение до появления на поверхности воды.

Поворот выполняется (индивидуальным способом) на глубокой части бассейна. Учитывается техника касания бортика и выполнения скольжения после поворота.

Плавание 200 м. (комплексное плавание), Плавание 400 м. (вольный стиль). Пловец должен проплыть дистанцию за время указанное в таблице.

Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 11-16.

Таблица 11

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 1-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м (с)	Не более	
	10.0	10.4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Не менее	
	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	120	115
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Не менее	
	3,5	2,8
2. Техническая и плавательная подготовка		
100 м к/пл без у/вр	+	+

Таблица 12

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 2-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м (с)	Не более	
	9.3	9.5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Не менее	
	+4	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	140	130
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Не менее	
	3,7	3,2
2. Техническая и плавательная подготовка		
200 м к/пл без у/вр	Оценка техники старта и поворотов	

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 3 и 4-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м (с)	Не более	
	8,7	9,1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Не менее	
	+5	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	160	145
Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Не менее	
	3,9	3,4
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	18	9
2. Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения (м)	6-7	
200 м комплекс	Не более	
	4,05	4,31
400 м комплекс	Не более	
	8,25	9,29
Оценка техники старта и поворотов	+	

*Контрольные нормативы промежуточной аттестации
для группы базового уровня сложности 5-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м (с)	Не более	
	7,8	8,8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Не менее	
	+6	+8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	190	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	24	10
2. Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения (м)	8	
Время скольжения 9 м (с)	Не более	
	7,6	8,6
200 м комплекс	Не более	
	3,30	3,55
800 м кроль	Не более	
	16,30	18,34
Оценка техники старта и поворотов	+	

*Контрольные нормативы итоговой аттестации
для группы базового уровня сложности 6-го года обучения*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м (с)	Не более	
	7,8	8,8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Не менее	
	+6	+8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	190	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	24	10
2. Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения (м)	9	
Время скольжения 9 м (с)	Не более	
	7,3	8,3
200 м комплекс	Не более	
	3,30	3,55
800 м кроль	Не более	
	14,30	16,04
Оценка техники старта и поворотов	+	

*Контрольные нормативы итоговой аттестации
для групп углубленного уровня сложности*

Выполнение нормативов по ОФП не менее бронзового знака отличия ГТО

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1. Физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м (с)	Не более	
	7.6	8.7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Не менее	
	+8	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее	
	210	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Не менее	
	31	11
2. Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения (м)	10	
Время скольжения 9 м (с)	Не более	
	7,0	8,0
200 м комплекс	Не более	
	3,05	3,26
800 м кроль	Не более	
	12,28	13,19
Оценка техники старта и поворотов	+	

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение 4). Вопросы объединены в темы: «Правила плавания», «История плавания», «Техника и тактика плавания». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

4.3. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня и каждого года обучения углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теоретическим основам физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам и уровень результатов

участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

1. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера // Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. – М.: ИТРК, 2019.
2. Баранов, В.А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, 2012.
3. Баранов, В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом // Баранов В.А., Петрова Н.Л. - СПб.: Человек, 2013.
4. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования // Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. - М.: Академия, 2014.
5. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей // Гузман Р. - М.: Попурри, 2013.
6. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) // Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. - М.: Советский Спорт, 2014.
7. Карпенко, Е. Плавание. Игровой метод обучения // Карпенко Е., Коротнова Т. и др. - М.: Терра-Спорт, 2009.
8. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва // Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. - М.: Советский Спорт, 2009.
9. Лафлин, Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому // Лафлин Т. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
10. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание // Лафлин Т., Делвз Д. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

11. Литвинов, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: Учебник // Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. - М.: Академия, 2014.
12. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений // Люсеро Б. – М., 2011.
13. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 // Платонов В.Н. - М.: Советский Спорт, 2012.
14. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 // Платонов В.Н. - М.: Советский Спорт, 2012.
15. Поликарпочкин, А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах // Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В. - М.: Советский Спорт, 2014.
16. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, 2003.

5.2. Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>
4. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
5. Всероссийская федерация плавания: https://russwimming.ru/data/list/vokrug_plavaniya.html

5.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеопроектор с экраном.
2. Компьютер.
3. Телевизор.
4. Фотоаппарат.

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензент:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук,
тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди). Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
15. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
19. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
20. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя дватри цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Нырание брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами