

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СПИ № 2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

Протокол № 06 от 26.04.2024г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 02 от 25.04.2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СПИ № 2

О.Н. Кожарина

Приказ № 195 от 26.04.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в год:

| Уровень | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|---------|--------------------------|-----------------------|
| СО ОУ | 4 | 168 |
| СО Б-1 | 4 | 168 |
| СО Б-2 | 4 | 168 |
| СО Б-3 | 4 | 168 |
| СО У-1 | 6 | 252 |
| СО У-2 | 6 | 252 |
| СО У-3 | 6 | 252 |
| СО У-4 | 6 | 252 |
| СО У-5 | 6 | 252 |

Авторы - составители: тренеры-преподаватели отделения плавания
Ключникова Л.М., Кулабин А.П.,
Добрынина С.П. (для отделения плавания)

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2

Протокол № _____ от _____

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № _____ от _____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в год:

| Уровень | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|---------|--------------------------|-----------------------|
| СО ОУ | 4 | 168 |
| СО Б-1 | 4 | 168 |
| СО Б-2 | 4 | 168 |
| СО Б-3 | 4 | 168 |
| СО У-1 | 6 | 252 |
| СО У-2 | 6 | 252 |
| СО У-3 | 6 | 252 |
| СО У-4 | 6 | 252 |
| СО У-5 | 6 | 252 |

Авторы - составители: тренеры-преподаватели отделения плавания
Ключникова Л.М., Кулабин А.П.,
Добрынина С.П..(для отделения
плавания)

г. Батайск, 2024 г.

АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (разноуровневая) включает в себя 3 уровня сложности (ознакомительный, базовый и углубленный). Целями данной программы являются: физическое развитие, оздоровление и укрепление организма ребенка посредством обучения основам техники плавания.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов.

Учебный год начинается 1 сентября.

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

| Уровень | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Количество часов в неделю/год |
|---------|---|---|-------------------------------|
| СО ОУ | 6 | 15 | 4/168 |
| СО Б-1 | 7 | 15 | 4/168 |
| СО Б-2 | 8 | 15 | 4/168 |
| СО Б-3 | 9 | 15 | 4/168 |
| СО У-1 | 10 | 15 | 6/252 |
| СО У-2 | 11 | 15 | 6/252 |
| СО У-3 | 12 | 15 | 6/252 |
| СО У-4 | 13 | 15 | 6/252 |
| СО У-5 | 14 | 15 | 6/252 |

Объем программы

| Уровень | Ознакомительный | Базовый | | | Углубленный | | | | |
|------------------------------|-----------------|---------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|
| | СО ОУ | СО Б-1 | СО Б-2 | СО Б-3 | СО У-1 | СО У-2 | СО У-3 | СО У-4 | СО У-5 |
| Количество часов в неделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 168 | 168 | 168 | 168 | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 |

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневая) направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся.

1.1. Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)

- Устава МБУ ДО СШ № 2;
- Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, что данная программа предполагает освоение учебного материала на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося, что повышает уровень открытости и доступности дополнительного образования в МБУ ДО СШ № 2.

Педагогическая целесообразность Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основные методы обучения, используемые в данной программе: словесный, наглядный, метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, а также игровой и соревновательный методы.

Адресат программы. Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

На обучение по данной Программе зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

На обучение по данной Программе могут быть зачислены:

- лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;
- лица, желающие поступить на обучение по Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей по виду спорта «плавание»;
- обучающиеся, прошедшие обучение на этапах подготовки по Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (не справившиеся с нормативными требованиями данной программы);

Отличительные особенности Программы:

- Разноуровневость;
- Содержание программного материала может корректироваться в

зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в учебно-тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы и школы.

- Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде (плавательный бассейн (25 м.) МБУ ДО СШ № 2), так и на суше (спортивный зал, стадион). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Новизна программы (разноуровневость) отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения обучающихся;

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс.

Программа предусматривает реализацию программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого обучающегося в соответствии с тремя уровнями сложности: ознакомительный, базовый и углубленный.

Ознакомительный уровень. Обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками при изучении и овладении способами плавания.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к изучению спортивных способов плавания.

Базовый уровень. Предполагает углубленное изучение техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Акцент делается на результативность проплывания определенных отрезков 25-50 м. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, ОФП и СФП.

Углубленный уровень. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах, разной интенсивности и объемом выполненной нагрузки,

количество изучаемых способов плавания и др. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Практическая значимость программы заключается в увеличение числа детей, умеющих плавать и привлечению обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни и популяризации вида спорта «Плавание».

Особенности организации образовательного процесса. Продолжительность образовательного процесса составляет 9 лет.

По окончании обучения, учащиеся могут быть:

- отчислены из МБУ ДО СШ № 2 в связи с завершением обучения;
- переведены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Форма реализации Программы: очная.

Уровень программы: разноуровневая.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

| Уровень | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Количество часов в неделю/год |
|---------|---|---|-------------------------------|
| СО ОУ | 6 | 15 | 4/168 |
| СО Б-1 | 7 | 15 | 4/168 |
| СО Б-2 | 8 | 15 | 4/168 |
| СО Б-3 | 9 | 15 | 4/168 |
| СО У-1 | 10 | 15 | 6/252 |
| СО У-2 | 11 | 15 | 6/252 |
| СО У-3 | 12 | 15 | 6/252 |
| СО У-4 | 13 | 15 | 6/252 |
| СО У-5 | 14 | 15 | 6/252 |

Объем программы

| Уровень | Ознакомительный | Базовый | | | Углубленный | | | | |
|------------------------------|-----------------|---------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|
| | | СО ОУ | СО Б-1 | СО Б-2 | СО Б-3 | СО У-1 | СО У-2 | СО У-3 | СО У-4 |
| Количество часов в неделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 168 | 168 | 168 | 168 | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 |

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- самостоятельная работа обучающихся (не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом);
- участие в спортивных соревнованиях (в часах согласно учебному плану), спортивных мероприятиях.
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ № 2 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель Программы: разносторонняя физическая подготовка оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи Программы:

Обучающие задачи:

- знакомство обучающихся с видом спорта плаванием;
- обучение основам, навыкам плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), стартов, поворотов;
- Формирование системы знаний о видах плавания, его оздоровительном воздействии на организм, правилах техники безопасности при проведении занятий, спортивной терминологии.
- Совершенствовать технику плавания
- Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков способностей детей к занятиям плаванием
- Отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

Развивающие задачи:

- Развитие общих и специальных физических качеств (выносливости,

- быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Развитие двигательных навыков;
 - Приобретение разносторонней физической подготовленности;
 - Формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- Укрепление иммунной системы
- Укрепление дыхательной системы
- Укрепление сердечно – сосудистой системы
- Снижение гипервозбудимости нервной системы
- Укрепление мышечного аппарата
- Профилактика нарушений осанки

Воспитательные задачи:

- Воспитание трудолюбие;
- Воспитание черт спортивного характера.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а именно плаванием.

Планируемые результаты.

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- знания о свойствах водной среды
- правила и техника безопасности нахождения в воде

Умения:

- проплывать дистанцию с правильным выполнении старта и поворотов;
- демонстрировать технику спортивных способов плавания;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, сила воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом,

плаванием, ориентация на здоровый образ жизни;

- устойчивый интерес к плаванию;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладение основами техники и тактики в виде спорта плавание;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязанностями;
- умение развивать необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневая) включает в себя учебный план сроком освоения 1 год- 42 учебные недели. Учебный год начинается 1 сентября.

Учебный план.

| Виды подготовки | Этапы подготовки (уровни сложности программы) | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------|------------|------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | СО ОУ | СО Б-1 | СО Б-2 | СО Б-3 | СО У-1 | СО У-2 | СО У-3 | СО У-4 | СО У-5 |
| | Ознакомительный уровень | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности | | | | |
| Общая физическая подготовка | 76 | 76 | 76 | 76 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 50 | 50 | 50 | 50 | 76 | 76 | 76 | 76 | 76 |
| Техническая, тактическая и психологическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Теория, воспитательная работа и техника безопасности. | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тестирование и контроль | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 168 | 168 | 168 | 168 | 252 | 252 | 252 | 252 | 252 |
| Количество часов в неделю | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Содержание разделов учебного плана по уровням сложности программы.

| Виды подготовки | Ознакомительный | Базовый уровень | Углубленный уровень |
|-----------------------------|--|---|---|
| Общая физическая подготовка | Различные виды ходьбы и бега Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений Имитационные упражнения пловца на суше | Различные виды ходьбы и бега Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений Имитационные упражнения пловца на суше для изучения дополнительных способов плавания Развитие гибкости и быстроты движений Обучение основам техники плавания. | Самостоятельно проводить комплекс ОРУ и имитационных упражнений. Овладение основами техники физических упражнений. Дальнейшее развитие координации движений. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП. Увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания; Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений). Совершенствование соревновательной техники; Повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Специальная физическая подготовка | Плавательная подготовка Освоение с водой Подготовительные упражнения Изучение техники способов плавания в\с и н/сп | Дыхательные упражнения Упражнения для совершенствования избранного способа плавания Повторное проплывание отрезков | Совершенствование техники плавания и расширение арсенала двигательными навыками |
| Техническая, тактическая подготовка | Развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями; | Развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями; выявление и исправление ошибок | Формирование и совершенствование стилей пловца. |
| Психологическая подготовка | Беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, | | |
| Теоретическая подготовка | Теоретический материал изучается во время бесед, лекций, просмотра, наглядных пособий, посещения соревнований с комментариями тренера и т. д. Проведение теоретических занятий должно проходить в доступной форме и соответствовать возрасту и подготовленности пловцов. Рассматриваются вопросы поведения пловца в раздевалке, душе, спортивном зале и бассейне. Объясняются требования к спортивной одежде, средствам гигиены, Исторический анализ развития плавания. Достижения российских спортсменов Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм. | | |

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

| Уровень | Теория | Практическая деятельность | Формы контроля |
|---|--|---|----------------|
| <i>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше</i> | | | |
| Ознакомительный | Техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов. Имитационные упражнения | тестирование |
| Базовый | Краткая характеристика физических упражнений по направленности воздействия, техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Общеразвивающие упражнения для формирования осанки, на развитие гибкости, координации. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших Гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка), с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы). Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. | тестирование |

| | | | |
|---|---|---|--------------|
| Углублен ный | Характеристика физических упражнений по направленности воздействия Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. | Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. Самостоятельно проводить комплекс ОРУ и имитационных упражнений. | тестирование |
| <i>Различные виды передвижения</i> | | | |
| Ознакомитель ный | Основы техники ходьбы и бега. | Различные виды передвижений | тестирование |
| Базовый | Основы техники ходьбы и бега. | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением Направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. | тестирование |
| Углубленный | Основы техники ходьбы и бега. | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде, из разных стартовых положений, челночный бег, бег в удобном, спокойном темпе в чередовании с ходьбой до 5 мин | тестирование |

| <i>Подвижные и спортивные игры</i> | | | |
|---|--|--|--|
| Ознакомительный | Название и правила подвижных игр. | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, Быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами. | |
| Базовый | | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами. | |
| Углубленный | Название и правила подвижных игр, понятие эстафет, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами. | |

| <i>Подготовительные упражнения для освоения с водой</i> | | | |
|--|--|--|--|
| Стартовый | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения. | |

| | | | |
|------------------------------|--|---|---|
| Базовый | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения. | |
| Углубленный | - | - | - |
| Учебные прыжки в воду | | | |
| Ознакомительный | Техника безопасности при выполнении соскоков и прыжков. | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с | |
| | | последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, "солдатиком", «бомбочкой», "стрела". | |
| Базовый | Техника безопасности при выполнении соскоков и прыжков | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, "солдатиком", «бомбочкой», "стрела". | |

| | | | |
|--|---|--|--------------|
| Углубленный | - | - | - |
| <i>Игры в воде</i> | | | |
| Ознакомительный | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, спогружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п. | |
| Базовый | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием | |
| | | и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п. | |
| Углубленный | | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п. | |
| <i>Техника плавания вольный стиль</i> | | | |
| Стартовый | Краткие сведения по технике в/с. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с. | Тестирование |

| | | | |
|---|--|--|--------------|
| Базовый | Краткие сведения по технике в/с. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с. | Тестирование |
| Продвинутый | Краткие сведения по технике в/с. Основные термины, ошибки техники. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | Тестирование |
| <i>Техника плавания на спине</i> | | | |
| Ознакомительный | Краткие сведения по технике н/с. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с | Тестирование |
| Базовый | Краткие сведения по технике н/с. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с. | Тестирование |
| Углубленный | Краткие сведения по технике н/с. Основные термины, ошибки техники. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с. Совершенствование техники плавания. | Тестирование |

| | | | |
|--|--|--|--------------|
| | | Упражнения на исправление ошибок в технике. | |
| <i>Техника плавания брасс</i> | | | |
| Ознакомительный | - | - | |
| Базовый | Краткие сведения по технике брасс. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брассом. | Тестирование |
| Углубленный | Краткие сведения по технике брасс. Основные термины, ошибки техники. | Упражнения для изучения движений ногам и дыхания, движений руками и дыхания общего согласования движений при плавании брасс. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | Тестирование |
| <i>Техника плавания дельфин</i> | | | |
| Ознакомительный | - | - | |
| Базовый | Краткие сведения по технике дельфин. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин. | Тестирование |

| | | | |
|--|--|---|--------------|
| Углублен ный | Краткие сведения по технике дельфин. Основные термины, ошибки техники. | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин. Совершенствование техник плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | Тестирование |
| <i>Техника спортивных стартов и поворотов</i> | | | |
| Ознакомитель- ный | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов. | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине | Тестирование |
| Базовый | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов. | Старт из воды Стартовый прыжок с тумбочки. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине | Тестирование |
| Углублен ный | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов. | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине. Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине. Поворот кувырком | Тестирование |

Тактическая подготовка.

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

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированного восприятия, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Психологическая подготовка

Одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса является психологическая подготовка, цель которой — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера-преподавателя и других лиц, а также путем самовоспитания. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер-преподаватель путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется прежде всего ценностью нравственных норм и идейного содержания.

Содержание упражнений:

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку

ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Соревновательная деятельность.

| Уровень | Теория | Практическая деятельность | Формы контроля |
|-----------------|----------------------|---|------------------------|
| Ознакомительный | Правила соревнований | Участие в школьных соревнованиях | Мониторинг результатов |
| Базовый | Правила соревнований | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. | Мониторинг результатов |
| Углубленный | Правила соревнований | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, плавание 100 м | Мониторинг результатов |

Тестирование и контроль.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Способы определения результативности реализации Программы и разных уровней программы.

В рамках реализации программы предусмотрена диагностика индивидуальных особенностей обучающихся «Шесть типов диагностики», которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- освоение теоретических знаний;
- освоение предметной области ОФП и СФП;
- освоение предметной области «Плавательная подготовка»;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и плавательной подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию, выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

**Календарный учебный график образовательного процесса МБУ ДО СШ
№ 2 дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по виду спорта «Плавание»
(разноуровневой)**

| | | |
|-----------|---|---|
| 1 | Продолжительность учебного года: | 42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – 01.09.2023 г. Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 до 15.09.2023года |
| 2 | Аттестация | декабрь май |
| 3 | Регламент образовательного процесса | Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) |
| 4. | Количество учебных недель | 42 |
| 5. | Количество учебных часов в год и режим занятий | СО—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-1—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-2—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-3—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО У-1—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-2—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-3—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-4—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-5—252ч., режим-6 часов в неделю, |

Система контроля и формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, срезах, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота

и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и плавательных способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами. Обучающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания как в упражнениях, так и в полной координации. А также выполнение простых поворотов и стартов. Обучающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Оценка образовательных результатов обучающихся носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

К проведению аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения, не имеющие медицинские противопоказания.

Проведения первой промежуточной аттестации проводится в середине учебного года. Вторая аттестация проводится в конце учебного года (май) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

Форма проведения аттестации:

- ОФП и СФП – выполнение контрольных упражнений
- теоретическая подготовка – собеседование

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки
(базовый уровень)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | + 1 | + 3 | + 4 | + 5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50м | - | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 10.1 | 10.6 | 9.8 | 10.3 |
| 2.3. | Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3.5 | 3 | 4 | 3.5 |
| 2.4. | Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук и плечевых суставах вперед - назад. | см | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | | 3 | |

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической
подготовки
(углубленный уровень)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
|--|--|-------------------|---------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин.,с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | + 4 | + 5 |
| 1.4 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9.3 | 9.5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки. | | | | |
| 2.1. | Исходное положение-стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | |
| | | | 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение-стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук и плечевых суставах вперед - назад. | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | |
| 2.3. | Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| Обязательная техническая программа | | | | |

Условия реализации программы.

Для реализации Программы необходимо:

1) Материально-техническое оснащение программы:

- Для занятий необходим плавательный бассейн, спортивный зал, стадион.
- Инвентарь для плавания: плавательные доски, колобашки, ласты, лопатки.
- Инвентарь для занятий на суше: резина, набивные мячи, палки для скандинавской ходьбы, платформа для отжимания, шведские стенки и т.д.

2) Методическое обеспечение: пополнение периодической литературы (книги и журналы по плаванию), методическая литература, наглядный материал (плакаты, буклеты, стенды) и т.д.

3.) Кадровое обеспечение: обучение проводят тренеры-преподаватели, имеющие высшее и среднее профессиональное образование. Кроме того на бортике бассейна присутствует инструктор по физической культуре, который следит за техникой безопасности в бассейне.

Методическое обеспечение программы.

Основная форма организации занятий плаванием – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части занятия.

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

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание уделяется играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Воспитательная работа.

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи,

решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Требования по технике безопасности.

В процессе реализации Программы проводятся *обязательные инструктажи по технике безопасности*:

Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости.

Тренер- преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
- Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
- Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
- Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна;
- Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
- Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Литература, используемая при составлении программы:

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпесс, 2001. – 80с.
- 5.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 6.Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. –2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
- 8.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- 9.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
- 10.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
- 11.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 12.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 13.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.

14. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
15. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация плавания – www.ruswimming.ru
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ // <https://minobrnauki.gov.ru>
4. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

