

Отдел образования Ядринской районной администрации  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс  
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 84  
«27» августа 2020 г.

**дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта по плаванию**

Программа разработана на основе Федерального  
государственного требования по плаванию

*Срок реализации 1 год*

**Разработчики программы**

Заместитель директора по УВР  
Алексеев Владимир Виталиевич  
Тренер-преподаватель по плаванию  
Кузьмин Сергей Григорьевич

г. Ядрин  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план .....</b>	<b>12</b>
2.1. План учебного процесса .....	13
2.2. Календарный учебный график.....	14
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>45</b>
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	45
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	49
3.3. Методические материалы.....	50
3.4. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочно-го занятия.....	51
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	52
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	54
<b>4. План воспитательной и профориентационной работы.....</b>	<b>66</b>
<b>5. Система контроля.....</b>	<b>75</b>
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	75
5.2. . Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения.....	76
5.3 Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации.....	77
5.4. Организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся....	78
5.5 Перевод обучающихся по уровням сложности .....	82
<b>6. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>83</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа для спортивно - оздоровительной группы составлена на основе законодательных и нормативных документов, организующих деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая образовательная программа по плаванию (далее по тексту Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУДО ДЮСШ «Присурье» (устав, порядок приема и перевода).

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по плаванию.

### **Основная цель программы:**

- создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

### **Программа решает задачи:**

#### **обучающие:**

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятием плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни.

#### **воспитывающие:**

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетический вкус, чувство гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **развивающие:**

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Настоящая образовательная программа по спортивному плаванию реализует на практике следующие **принципы:**

- систематическое проведение занятий;
- от простого к сложному (при обучении физическим упражнениям);
- простота и доступность (физических упражнений);

- индивидуальный подход.

- о непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

Программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности - предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности - определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Характеристика вида спорта плавание.**

**Плавание** - как физическое действие обеспечивает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в нужном направлении, без посторонней помощи.

**Плавание** — олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне.

В программе Олимпийских Игр — с 1896г. (среди женщин — с 1912г. В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;

- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Спортивное плавание делится на способы плавания и дистанции, на которых проводятся соревнования.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

**Способы спортивного плавания:** кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

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

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

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из

пловцов плышет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16- у женщин).

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в конце мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель. Максимальное количество учебных часов в спортивно-оздоровительном этапе в пределах от 6 часов в неделю.

***Режим работы спортивно-оздоровительных учебных групп.***

<i>Год обучения</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления лет</i>	<i>Минимальное число учащихся в группе</i>	<i>Максимальное количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по П, СФП, ТП</i>	<i>Количество недель</i>	<i>Количество часов в год</i>
<i>СОЭ</i>		22	4	<i>Выполнение</i>	36	144
		22	6	<i>нормативов СФП</i>	36	216

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов;

***К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет***, имея любой уровень плавательной подготовленности. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся - от 6 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому

нормативы. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. В группах СОЭ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

### **Основные задачи подготовки:**

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

. Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ).

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **обучающимися.**

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу обучения;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания

### **В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для оздоровительных групп:**

- знание истории развития плавания;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. для углубленного уровня:
- знание истории развития избранного вида спорта- плавание знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта – плавание, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спорт-

смена занятий избранным видом спорта – плавание;

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

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - плавание. В предметной области «Вид спорта» для оздоровительного уровня:
- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта плавание; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - плавание;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

В предметной области «**Спортивное и специальное оборудование**» для **оздоровительного уровня:**

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта плавание;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

В предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» **оздоровительного уровня:**

- 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 обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, по основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от наличия материально-спортивной базы. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая удельный вес физической подготовки, специальной и технической в одинаковых пропорциях 30:30:30. Программный материал изложен в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов для СОГ, а также тематического плана, в котором отражены этапы и периоды подготовки, согласно поставленных задач.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов и основывается на следующих показателях:

возраст занимающихся; год занятий в школе; спортивный разряд; количество занятий и учебных часов в неделю; распределение времени на основные разде-

лы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней

**Учебный план определяет следующие разделы:**

- 1 Теоретическая подготовка;**
- 2 Практическая подготовка включающая в себя**
  - а) общефизическую подготовку;
  - б) специальную физическую подготовку;
  - в) спортивно-техническую подготовку.
  - г) тактическую подготовку
- 3 Приемные и переводные испытания;**
- 4 Участие в соревнованиях**
- 5 Восстановительные мероприятия.**

### **2.1. План учебного процесса**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

№ п/п	Разделы и параметры подготовки	СОЭ (4 часа)	СОЭ (6 часов)
<b>I</b>	Теоретическая подготовка	5	6
<b>II</b>	Практическая подготовка		
1	ОФП на суше и воде	30	54
2	СФП на суше и воде	40	64
3	Техническая подготовка	60	80
<b>IV</b>	Контрольно-переводные испытания	2	4
<b>V</b>	Участие в соревнованиях	4	4
<b>VI</b>	Восстановительные мероприятия	1	2
<b>VII</b>	Врачебный контроль	2	2
	Общее количество часов	144	216

### **2.2. Календарный учебный график**

**Объемы учебных нагрузок для оздоровительной группы первого года обучения (4 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	1	1		1		1				1		
	История развития вида спорта	1												
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1											
	Режим дня, гигиена, закаливание	1												
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	1					1							
1.2	Общая физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	5	1	1	1		1	1						
	Развитие гибкости	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1	1	1	1					
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростно-силовых спо-	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

	собностей													
	Развитие выносливости	6	1	1	1	1	1	1						
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Подготовительные и подводящие упражнения: техника плавания кроль на груди и спине	5	1	1	1	1	1							
	Подготовительные и подводящие упражнения техника плавания брасс	4						1	1	1	1			
	Подготовительные и подводящие упражнения выполнения стартов и поворотов	4						1	1	1		1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	3	1	1	1									
2	Вариативные предметные области	18	3	3	3	3	2	3	1					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	1	1	1	1	1	1						
2.2	Специальные навыки	6	1	1	1	1	1	1						
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	1												
3	Физкультурные и спортивные меро-	2			1				1					

	приятия													
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	1				1								
6	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	144	16	16	16	16	16	16	16	16				

### Объемы учебных нагрузок для оздоровительной группы (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	1	1		1		1				1		
	История развития вида спорта	1												
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1											
	Режим дня, гигиена, закаливание	1												
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	1					1							
1.2	Общая физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			

	Общеподготовительные и обще-развивающие упражнения	5	1	1	1		1	1						
	Развитие гибкости	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1	1	1	1					
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие выносливости	6	1	1	1	1	1	1						
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
	Подготовительные и подводящие упражнения	5	1	1	1	1	1							
	Техника кроль на груди и спине	15	2	2	2	1	2	2	2	1	1			
	Техника дельфин	15	1	1	3	1	2	2	1	2	1			
	Техника брасс	15	2	3	3	2	1	1	1	1	1			
	Техника выполнения стартов и поворотов	15	2	2	2	1	2	1	1	1	3			
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1		1		1				1			
2	Вариативные предметные области	18	3	3	3	3	2	3	1					

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.2	Специальные навыки	6	1	1	1	1	1	1						
2.3	Спортивное и специальное оборудование бассейна	1	1											
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	4		1	1		1		1					
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	1				1								
6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24			

## Содержание программы

Разделы	Кол-во часов	Содержание	Ожидаемый результат
<p>Правила поведения в спортивном зале, бассейне.</p> <p>Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</p>	6	<p>1.Требование к занимающимся (в спортивном зале, бассейне. Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала, бассейна)</p> <p>2 Правила пользования спортивным инвентарем. 3.Установка и подготовка спортивных снарядов к тренировке и соревнованиям</p> <p>4. Безопасное поведение на дорогах</p> <p>5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, игровой площадки.</p>	<p>Ученик должен знать правила поведения в спортивном зале. Уметь обращаться со спортивным инвентарем.</p> <p>распознавать опасные зоны в спортивном зале, бассейне.</p> <p>Ученик должен иметь навыки самоконтроля:</p> <p>наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге, во дворе, в квартире.</p>
<p>Правила гигиены и закаливания и профилактика заболеваний.</p>	2	<p>1. Гигиена тела: кожа функциональное назначение; уход за кожей и ногтями.</p> <p>2. Гигиена труда и отдыха. Режим дня юного спортсмена. Активный и пассивный отдых. Сон как более эффективный отдых.</p> <p>Гигиена занятий физическими упражнениями. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.</p> <p>Закаливание – сущность закаливания, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом. За-</p>	<p>Ученик должен иметь сформированные навыки гигиены тела спортсмена.</p> <p>Ученик должен уметь соблюдать режим юного спортсмена.</p>

		каливание в процессе спортивной тренировки.	Уметь пользоваться знаниями по закаливанию солнцем, воздухом и водой.
--	--	---	---

### **Общая физическая подготовка**

1. Ходьба, бег.
2. ОРУ (с предметами ,без предметов).
3. Специально – физические упражнения (СФУ) для пловцов:
  - направленные на развитие подвижности в плечевых и голеностопных суставах;
  - укрепляющие мышцы спины;
  - укрепляющие мышцы ног ;
  - имитационные упражнения.
4. Подвижные игры и эстафеты с мячом .
5. Упражнения на расслабления
6. Акробатические упражнения

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Упражнения на выносливость
2. Упражнения на развитие силы
3. Упражнения на развитие гибкости.

## Техническая подготовка

средства обучения плаванию	Упражнения	Методические указания
<p><b>1.Подготовительные упражнения для освоения с водой</b></p>	<p>1.Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.</p> <p>2.Ходьба по дну в парах; перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.</p> <p>3.Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.</p> <p>4.Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.</p> <p>5.Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.</p> <p>6.«Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.</p> <p>7.Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.</p> <p>8.Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.</p> <p>9.Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.</p> <p>10.То же вперед спиной.</p> <p>11.Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в</p>	<p>подготовка к изучению техники спортивного плавания</p> <p>устранение инстинктивного страха перед водой</p> <p>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</p>

	<p>кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.</p> <p>12.«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.</p> <p>13«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.</p> <p>14.Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью,</p> <p>15.Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.</p> <p>16.Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.</p> <p>17Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.</p> <p>18.То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.</p>	
<p><b>2.Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде</b></p>	<p>1.Набрать в ладони воду и умыть лицо.</p> <p>2.Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.</p> <p>3Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив</p>	<p>Добиваться устранения инстинктивного страха перед погружением в воду, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;</p>

	<p>лицо до уровня глаз.</p> <p>4.Сделать вдох, задержать, дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.</p> <p>5.То же, держась за бортик бассейна.</p> <p>6.«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.</p> <p>7.Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.</p> <p>8.Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.</p> <p>9.«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.</p> <p>10.Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.</p> <p>11.Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.</p>	<p>обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.</p> <p>Делать акцент на умение научиться не вытереть глаза руками во время выполнения упражнений</p>
<p><b>3.Всплывания и лежания на воде</b></p>	<p>1.Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.</p> <p>2.То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.</p> <p>3.«Поплавок».Сделай, полный вдох, задержать дыхание и, медленно</p>	<p>ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;</p> <p>фиксировать освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;</p>

	<p>погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, считав до десяти, всплыть на поверхность.</p> <p>4.«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.</p> <p>5.«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и нош в стороны).</p> <p>6.«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>7.Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от борщка.</p> <p>8.«Звездочка» в положении па спине: опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.</p> <p>9.В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>10.«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и повернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.</p>	<p>акцентировать внимание на освоение возможного изменения положения тела в воде</p>
<p><b>4.Выдохи в воду</b></p>	<p>. Набрать в ладони воду и, сделать губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.</p> <p>2.Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лупку (выдох, как дуют на горячий чай).</p> <p>3.Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.</p> <p>4.То же, опустив лицо в воду.</p>	<p>уделять особое внимание освоение навыка задержки дыхания на вдохе;</p> <p>уделять особое внимание умение делать выдох-вдох с за-</p>

	<p>5. То же, погрузившись в воду с головой.</p> <p>6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимай и погружая лицо в воду.</p> <p>7. Упражнение в парах — «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.</p> <p>8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).</p> <p>9. Сделать 20 выдохов, в воду, поворачивая голову для вдоха налево.</p> <p>10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.</p> <p>11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.</p> <p>12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.</p>	<p>держкой дыхания на вдохе; уделять особое внимание освоение выдохов в воду</p>
<p><b>5 Скольжение</b></p>	<p>1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.</p> <p>2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.</p> <p>3. То же, поменяв положение рук.</p> <p>4. То же, руки вдоль туловища.</p> <p>5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.</p> <p>6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.</p> <p>8. То же, поменяв положение рук.</p> <p>9. То же, руки вытянуты вперед.</p> <p>10. Скольжение с круговыми вращениями тела — «винт».</p> <p>11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.</p> <p>12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.</p>	<p>уделять особое внимание освоение равновесия и обтекаемого положения тела;</p> <p>уделять особое внимание умение вытягиваться вперед в направлении движения;</p> <p>уделять особое внимание освоению рабочей позы пловца и дыхания.</p>

	<p>13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону</p> <p>14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.</p> <p>15. То же на левом боку</p>	
<b>6 Учебные прыжки в воду</b>	<p>1. Сидя на бортике и упервшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.</p> <p>2. Сидя на бортике и упервшись ногами в сливной желоб, подняв руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.</p> <p>3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.</p> <p>4. Потом же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.</p> <p>5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.</p> <p>6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.</p> <p>7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.</p>	<p>Концентрировать внимание на устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;</p> <p>Делать акцент на подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.</p>
<b>Игры на воде Игры на ознакомление с плотностью и</b>	<p>. «Кто выше?»</p> <p>Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все при-</p>	<p>Руководитель игры должен объяснить причину успеха по-</p>

<p><b>сопротивлением вод</b></p>	<p>седают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.</p> <p>«Переправа» Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».</p> <p>«Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». «Рыбы и сеть» Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.</p> <p>«Караси и карпы» Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой • «карпы». Как только ведущий</p>	<p>бедителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела</p> <p>Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно</p> <p>В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.</p> <p>Основные правила игры: «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки, «рыбам» запрещается разрывать «сеть»</p>
----------------------------------	--	--

	<p>произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремиться как можно быстрее, достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманые «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.</p>	<p>силой, выбежать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. - победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».</p>
<p><b>Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде</b></p>	<p>«Морской бой» Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.</p> <p>«Жучок-паучок» Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководители играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком»</p> <p>«Лягушата» Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круг и продолжает игру</p>	<p>. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками</p> <p>При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.</p>

	вместе со всеми.	Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись
<b>Игры с выдохами в воду</b>	<p>«У кот больше пузырей?»</p> <p>По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.</p> <p>«Поезд в туннель»</p> <p>Вариант 1, Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки па пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их па воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После тот как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».</p> <p>Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» па некотором расстоянии друг от друга.</p> <p>«Утки-нырки»</p> <p>На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти па другую «станцию». Игра за-</p>	<p>Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.</p> <p>Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногам</p> <p>. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.</p>

	канчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях»,	
<b>Игры с всплыванием и лежанием на воде</b>	<p>«Винт» Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (и в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на левый, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.</p> <p>«Слушай сигнал!» Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов отводится до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.</p> <p>Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.</p>	<p>При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.</p> <p>Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.</p>
<b>Игры со скольжением и плаванием</b>	<p>«Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.</p> <p>«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входя в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.</p> <p>«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем — сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.</p>	<p>При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья</p> <p>Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.</p>

	<p>«Кто выиграл старт?»</p> <p>Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем</p>	<p>Скольжение выполняется только в сторону мелководья.</p>
<p><b>Игры с прыжками в воду</b></p>	<p>«Не отставай!»</p> <p>Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.</p> <p>«Эстафеты»</p> <p>Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.</p> <p>«Прыжки в круг»</p> <p>Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.</p> <p>Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения сидя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.</p> <p>«Кто дальше прыгнет?»</p>	<p>Игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.</p> <p>Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.</p> <p>Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.</p>

	<p>Вариант 1. Играющие становятся па бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног ею край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.</p> <p>Вариант 2. На расстоянии 1, 5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз йогами с произвольным движением руками.</p>	<p>Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет на воды.</p>
<p><b>Игры с мячом</b></p>	<p>Мяч но кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.</p> <p>«Волейбол и воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.</p> <p>«Салки с мячом» Играющие произвольно перемет чаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».</p> <p>«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них -легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, за владевшая мячом большее количество раз.</p> <p>«Мяч своему тренеру»</p>	<p>В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.</p> <p>В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне,</p>

	<p>Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.</p> <p>«Гонки мячей»</p> <p>Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.</p>	<p>Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.</p>
<p><b>Упражнения для изучения техники кроля на груди</b>  <b>а) Упражнения для изучения движений ногами и дыхания</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.</li> <li>2. И.п.-лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движениями ногами кролем.</li> <li>3. И.п.-сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движениями ногами кролем по команде ил и под счет преподавателя.</li> <li>4. И.п. лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движениями ногами кролем.</li> <li>5. И.п.-лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движениями ногами кролем.</li> <li>6. И.п.-тоже, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытя-</li> </ol>	<p>В упражнениях 1 - 10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.</p> <p>В упражнениях 1-4 темп движений быстрый.</p> <p>В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются</p>

<p><b>б) Упражнения для изучения движений руками и дыхания</b></p>	<p>нута вдоль туловища; лицо опущено в воду. Тоже, поменять положение рук.</p> <p>7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.</p> <p>8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.</p> <p>9. То же, держа доску водной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.</p> <p>10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо вовремя подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.</p> <p>11. И.п.-стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.</p> <p>12. И.п.-стон в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; од-</p>	<p>«вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием»</p> <p>В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать над туловищем, касаясь бедра и концы гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдоха момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы грибок, выполненный напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале а скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем — с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании</p>
--	--	--

<p>в) Упражнения для изучения общего согласования движений</p>	<p>на рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитации движения одной рукой кролем.</p> <p>13. И.п.-то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.</p> <p>14. И.п.-стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотрит, прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.</p> <p>15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.</p> <p>16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.</p> <p>17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).</p> <p>18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.</p> <p>19. Плавание при помощи и движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (плех выполняется после каждого третьего гребка).</p> <p>20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.</p>	<p>с дыханием.</p> <p>В упражнении 20 - вначале делается одна, затем три и более циклов движений.</p> <p>Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем «док делается на два цикла движений, затем — на каждый цикл.</p>
--	---	--



	<p>1. И.п. - стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).</p> <p>2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.</p> <p>3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука,</p> <p>4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.</p> <p>5. То же, при помощи попеременных движений руками.</p> <p>6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.</p> <p>9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.</p>	<p>плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются, а скольжению из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем — с кругом между ногами</p> <p>Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.</p>
--	---	---

<p>в) Упражнения для изучения общего согласования движений</p>	<p>1. И.п. - лежа на спине, правая сверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой йоги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шести ударного согласования движений рук и ног.</p> <p>2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.</p> <p>3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).</p>	
<p><b>Упражнения для изучения техники брасса</b></p> <p>а) Упражнения для изучения движений ногами</p>	<p>1. И.п.- сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.</p> <p>2. И.п.-сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.</p> <p>3. И.п.-лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.</p> <p>4. И.п.-лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.</p> <p>5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.</p> <p>6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдай, паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.</p> <p>7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.</p> <p>8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.</p> <p>9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.</p> <p>10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при</p>	<p>Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками и конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе</p> <p>Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убирающим» -</p>



<p><b>Упражнения для изучения техники дельфина</b></p> <p>Упражнения для изучения движений ногами и дыхания</p>	<p>1.И.п. - стоя в упоре на локтях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.</p> <p>2.И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.</p> <p>3.И.п.-стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.</p> <p>4.И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.</p> <p>5.И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.</p> <p>6.То же, но лежа на боку.</p> <p>7.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.</p> <p>8.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).</p>	<p>Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными (коленями и стопами). Ноги не должны чрезмерно сдаваться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.</p> <p>Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.</p> <p>Упражнение 15: во время имитации гребка руки движения дугообразно, «начале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя Упражнение 16: плечи</p>

<p>Упражнения для изучения движений руками и дыхания</p>	<p>9.Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).</p> <p>10.Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).</p> <p>11.Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).</p> <p>1. Упражнение вначале выполняется па суше, затем - в воде.</p> <p>2.Плавание дельфином па задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.</p> <p>3.Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.</p> <p>4.Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.</p> <p>5.То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох два-три цикла, затем - па каждый цикл движений.</p>	<p>находятся на поверхность воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается подоы. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя к начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один «дох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - а рабочем темпе.</p>
<p><b>Учебные прыжки в воду</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.</li> <li>2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.</li> <li>3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голо-</li> </ol>	<p>Ко времени изучения стартового устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;</p> <p>подготовка к успешному освоению стартового прыжка и</p>

<p><b>Стартовый прыжок с тумбочки</b></p>	<p>ва между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.</li> <li>5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.</li> <li>6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.</li> <li>7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.</li> </ol> <p>И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. То же из исходного положения для старта.</li> <li>2. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.</li> <li>3. То же, но под команду.</li> <li>4. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.</li> <li>5. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.</li> <li>6. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом</li> </ol>	<p>элементов прикладного плавания.</p>
---	---	--

<p><i>Старт из воды</i></p>	<p>на поверхность и первыми гребковыми движениями.</p> <p>7.То же, но под команду.</p> <p>8.Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета</p> <p>9.Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.</p> <p>1.Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.</p> <p>2.Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.</p> <p>3.То же, пронося руки вперед над водой.</p> <p>4.То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.</p> <p>5.Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.</p>	<p>Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине</p>
-----------------------------	--	--

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Во время обучения на этапе оздоровительного уровня учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

### **Формы аттестации.**

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером

-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

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

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля ди-

намики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

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

*Этапы многолетней тренировки и основные соревнования: в соответствии с утвержденным календарным планом.*

Начало тренировочных занятий – согласно расписания, утвержденного директором Учреждения.

Каникулы: зимние с 1.01.2020 - 8.01.2020; летние по окончании курса обучения для групп СОГ

- Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам: - 1, 2, 3, 4, 6, 8 января – Новогодние каникулы;

- 7 января – Рождество Христово;

- 23, (перенос на 24 февраля) – День защитника Отечества;

- 8 марта (перенос на 9 марта) – Международный женский день;

- 1 мая – Праздник Весны и Труда;

- 9 мая – День Победы;

- 12 июня – День России;

- 4 ноября – День народного единства.

## Расписание

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

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соот-

ветствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУДО ДЮСШ «Присурье» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных мероприятиях, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

Программа занятий рассчитана на 1 год обучения плаванию и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае. Группы СОЭ-1 обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 по 15 сентября ведется индивидуальный отбор детей.

В основу комплектования оздоровительных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных особенностей обучения плаванию детей. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе оздоровительной группы являются; регулярность посещения занятий, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

#### ***Организация учебно-тренировочного процесса***

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу 1 ступени (начальный уро-

вень подготовленности) по плаванию. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности). Продолжительность цикла занятий на первой ступени составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 6-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также обще-развивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания. Но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 5) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне.

#### 1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м

любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

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

Основные тренировочные средства в воде:

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

## ***2-я ступень (базовая тренировка)***

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

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 200-800м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись

на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

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

**Основными формами образовательного процесса** являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль, учебно-тренировочные сборы, соревнования, научная, творческая, исследовательская работа, физкультурно-оздоровительные, физкультурно- спортивные, творческие и иные мероприятия, встречи, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

### **3.2. Рабочие программы по предметным областям**

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с **приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г.** и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

#### 3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»; Предметная область «Общая физическая подготовка»; Пред-

метная область «Вид спорта»; Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

### 3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, судейская подготовка, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

### **3.3. Методические материалы и методическое обеспечение**

Большое значение для реализации целей подготовки волейболистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия-практический метод организации занятия.

Деятельность обучающихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность обучающихся исследовательская в парах.

### **3.4. Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного занятия**

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки.

Продолжительность занятия составляет – 45 мин, 2\*45 минут.

Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сфор-

мировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть тренировочного занятия направлена на функциональное вращивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу.

## **Средства и методы спортивной тренировки**

*Основными специфическими средствами* спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общеподготовительных упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

*Основные методы* спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

*Словесный метод* – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований. Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности .

### **3.5. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Отбор детей в МАУДО ДЮСШ «Присурье» по выявлению одаренных детей, начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта плавание, согласно правилу приема, обучающихся в МАУДО ДЮСШ «Присурье».

Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта плавание.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МАУДО ДЮСШ «Присурье» позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивного мастерства. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

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 поставленных задач.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

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.

### **3.6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### **3.6.1. Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя**

##### **Общие требования безопасности:**

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- занятия с группами проводятся только в присутствии тренера-преподавателя, в случае отсутствия тренера-преподавателя дети к занятиям не допускаются;
- тренеры-преподаватели обязаны своевременно ознакомить учащихся с правилами внутреннего распорядка в спортивном сооружении и с правилами безопасности и сделать отметку в журнале учета работы; опасные факторы:
  - травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
  - купания сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
  - при занятиях плаванием должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим. тренеры – преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;
- при несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить администрации учреждения о случившемся.

##### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- Проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);
- подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия; проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;

- проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением; проверить наличие аптечки;
- встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;
- проверить списочный состав учащихся; напомнить учащимся о правилах поведения в зале;
- проводить детей в раздевалки.

**Требования безопасности во время занятий: НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!** Внимательно следить за тем:

- чтобы учащиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без движения;
- внимательно слушали и выполняли все команды тренера;
- не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов
- не оставались при нырянии долго под водой.

**Требования безопасности по окончании занятий:**

- Проверить по списку наличие всех учащихся;
- проследить за тем, чтобы учащиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;
- проследить за тем, чтобы учащиеся высушили волосы проследить, чтобы учащиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- при ознобе, вынести учащегося из воды и отправить в душ;
- при судорогах вывести учащегося из воды и оказать помощь;
- при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания;
- сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;

- при получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;
- при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать обучающихся из п/б через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **Инструкция по спасению утопающих Методы спасения:**

- бросьте утопающему веревку;
- используйте длинную палку;
- спасайте вплавь, если уверены в своих силах;
- приблизьтесь к человеку сзади, пытаясь успокоить пострадавшего;
- обхватите пострадавшего рукой под подбородком или подмышками и подтащите к бортику;
- на бортике положите пострадавшего на ровную поверхность.

### **Первая помощь:**

- основная помощь при спасении утопающего состоит в том, чтобы достать его из воды и оказать первую помощь до прибытия врачей;
- чем скорее вы сможете оказать помощь, тем больше шансов на выживание у пострадавшего;
- основа спасения – подача кислорода в легкие;
- если дыхание у пострадавшего остановилось, начните искусственное дыхание; продолжайте каждые 5 секунд;
- если дыхательные пути забиты, постарайтесь их прочистить оставаясь рядом с пострадавшим до прибытия персонала скорой медицинской помощи. Все пострадавшие при утоплении нуждаются в немедленной медицинской помощи! У пострадавших находящихся в сознании, есть все шансы на вы-

здоровление;

- в бессознательном состоянии, восстановление пострадавшего зависит от отрезка времени проведенного под водой. При быстром спасении и неотложной медицинской помощи полное восстановление возможно.

### **Основные факторы, от которых зависит выздоровление:**

- Возраст: чем моложе человек, тем лучше результат;
- Здоровье: чем меньше медицинских проблем, тем лучше результат;
- Длительность пребывания под водой;
- Температура воды: чем холоднее, тем лучше;
- Качество воды: чем чище, тем лучше;
- Наличие травм;
- Лечение: чем быстрее предоставлена помощь, тем больше шансов на восстановление. Статистика: 70 % среди тонущих полностью восстанавливаются; 25 % умирают; 5 % остаются в живых с повреждением головного мозга. Приблизительно 1 из 20 спасенных пострадавших, умирает от осложнений: - инфекция легких (респираторный дистресс-синдром у взрослых, пневмония); - беспорядочные сердечные сокращения; - солевой и водный дисбаланс; - почечная недостаточность и неврологические повреждения от нехватки кислорода.

**Профилактика – залог здоровья! Изучите правила безопасности; Никогда не оставляйте детей одних в воде;**

- Носите с собой сотовый телефон, чтобы в случае необходимости иметь возможность вызвать скорую помощь.

### **Инструкция по технике безопасности для учащихся**

#### **Общие требования безопасности**

- К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- опасные факторы:
- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- сделать разминку.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- Входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться.
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких.
- Гимнастических упражнений; высушить волосы под феном.
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

#### **Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:**

- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- Присесть на скамейку и дождаться тренера.
- Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером.
- Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в поме-

щения Учреждения. Пройти с тренером (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

### **Инструкция по охране жизни и здоровью обучающихся Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий**

- Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.
- Прийти в Учреждение за 15 мин до начала занятий.
- При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дождаться тренера.
- Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения. Пройти с тренером (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

### **Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке**

- Занять свободный шкафчик
- Если предстоит тренировка в «сухом зале» переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).
- Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру на хранение). При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).
- Вместе с тренером пройти в спортивный зал.
- Если предстоит тренировка «на воде» полностью раздеться, помыться в душе с мылом
- (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой

- (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке). Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце.
- Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

### **Требования по охране жизни и здоровья во время занятий**

- Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения тренера.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- По бортику бассейна передвигаться только шагом.

### **Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде.**

- Входить в воду только с разрешения тренера.
- Во время занятия не стоять без движения.
- Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.
- Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева. При необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения тренера. По соответствующей команде тренера быстро покинуть ванну бассейна. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

### **Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)**

- Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера.
- Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.
- Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.
- По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.
- Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.
- При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения

тренера.

- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

**Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (спортивный зал)**

- Входить в спортивный зал только с разрешения тренера.
- Выполнять все указания тренера
- Бегать в зале против часовой стрелки.
- При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.
- При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера.
- По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь

**Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде:**

- Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.
- Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера.
- Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.
- Погружения под воду – выполнять по команде тренера, Глаза под водой держать открытыми.
- Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.
- Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.
- Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.
- Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установлен-

ной тренером; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

- Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов. Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.
- Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам. **На суше:**
- Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.
- Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.
- Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.
- Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.
- Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.
- Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.
- Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.
- Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.
- Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.
- Прыжок вверх – приземляться на носочки.
- Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер

скакалки подбирается по росту индивидуально.

- Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.
- Приседания – выполнять с прямой спиной.
- Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером. .
- Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.
- Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.
- Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося. Упражнения на специализированных тренажерах – хьюттелях – нагрузку выбирать вместе с тренером, резко не отпускать лопаточки.
- Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер. Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном тренером, резко резину не отпускать.
- Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.
- Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.
- Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

**Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий**

- Выйдя из воды и пройти в раздевалку.
- Сполоснуться в душе.
- Вытереться насухо и сразу же одеться
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издаст
- посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру).
- Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

#### **Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований**

- Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.
- Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.
  - Если тренер задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.
  - Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.
  - По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера.

#### **Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях**

- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

- При получении травмы сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить тренеру и действовать по его указаниям.
- При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

### **В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:**

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатиком», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;

- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

### **В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:**

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов;
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых; • хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

### **В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:**

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения

## **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

### **Групповая и индивидуальная работа с обучающимися.**

- Воспитательная работа с юными пловцами проводится в групповом и индивидуальном порядке с обучающимися и нацелена на профессиональную ориентацию обучающихся.

- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

*Главными задачами в занятиях со спортсменами и результатом освоения образовательной программы является:*

1. Развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности; 2. Воспитание высоких моральных качеств; 3. Чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
1. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на: 1. Воспитание гармонично развитого человека;
2. Активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием та-

ких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Проведение беседы патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

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

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников. Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11 - 12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря.

Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете. На тре-

нировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом.

После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, 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.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние усло-

вия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся.

Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.

### **План воспитательной работы и профориентационной работы**

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом Учреждения (приложение 2 к образовательной программе), который содержит: - групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися; - профессиональную ориентацию обучающихся; - научную, творческую, исследовательскую работу; - проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей); - организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города; - организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

**Воспитательная работа.** Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная

деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными шахматистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности

тренера и коллектива. Любое поощрение должно 41 выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листов, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке шахматиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### ***Виды воспитания***

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия на-

рушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

### ***Воспитание спортивного коллектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

***Средства, методы и формы воспитательной работы*** Во время активного отдыха: Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

### ***В процессе учебно-тренировочных занятий:***

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

### ***В соревновательной обстановке:***

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

**Профессиональная ориентация** – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социальноэкономических и психофизических характеристиках профес-

сий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеровпреподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении 43 профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### **Задачи:**

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

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Основными критериями оценки занимающихся на этапе оздоровительной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

#### **Общая физическая подготовленность:**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Критериями оценки занимающихся на оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов

тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**5.2. . Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения**

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>	
<p>Для обучающихся 6-9 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, бассейне.</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены и закаливания</li> </ul> <p><b>Использовать:</b></p> <p>Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг</p>	<p>Для обучающихся 6-9 лет</p> <p>1.Погружаться под воду. Выполнять выдох в воду. Всплывать и лежать на воде. Владеть элементарными гребковыми движениями руками и ногами разными способами. Выполнять скольжение на груди, на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проплывать 25м с помощью ног, с доской в руках всеми способами;</li> <li>• Проплывать 25м в полной координации любым способом.</li> </ul>	
<b>Общая физическая подготовка</b>	Мальчики	девочки
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10,0
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами	+	+
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции 100м избранным способом	+	+

Результаты промежуточной аттестации фиксируются тренером – пре-

подавателем в протоколе установленной формы. Для оценки уровня ОФП, СФП выводится средний бал. Уровень технической подготовленности тестируется по 5 показателям и баллы суммируются. Для оценки промежуточной аттестации в целом по показателям ОФП, СФП и ТП (техническая подготовка) выводится средний балл. Общая оценка производится по универсальной шкале.

### **5.3 Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации**

#### ***Общая физическая и специальная подготовленность***

- ***Челночный бег 3x10м.***, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- ***Бросок набивного мяча 1 кг*** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.
- ***Выкрут рук с палкой.*** Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.
- ***Наклон вперед***, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

#### ***Техническая подготовленность.***

- **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.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов:

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же

этапе спортивной подготовки.

#### **5.4. Организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

##### **Содержание и порядок проведения текущей аттестации**

Текущая аттестация носит контролирующий характер, уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются тренером-преподавателем самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормати-

вов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

### **Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация является обязательной для всех обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по уровню сложности.

Формы промежуточной аттестации:

- в процессе учебно-тренировочных занятий; - в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп тренера-преподавателя;
- в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных тренеров-преподавателей.

Форма промежуточной аттестации выбирается тренером-преподавателем. Сроки проведения промежуточной аттестации (апрель-май).  
51 Точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий тренеров-преподавателей, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи.

Приказом директора Учреждения назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по видам спорта.

Обучающиеся не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки.

Обучающимся, при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем тренер-преподаватель должен заблаговременно уведомить учебную часть Учреждения.

Обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи промежуточной аттестации.

По итогам промежуточной аттестации тренерско-педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

*Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической программы (при итоговой аттестации).*

**1. Плавание как физическое действие-это.....**

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3) вид спорта
- 4) способность держаться на воде

**2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное-это...**

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

**3. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?**

- 1) 25м
- 2) 50м
- 3) 25м и 50м
- 4) 100м

**4. Какой способ плавания не является спортивным?**

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди

**5. Какой способ плавания является самым быстрым?**

- 1) вольный стиль
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

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

- 1) 100м

2) 1000м

3) 1500м

4) 3000м

**7. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?**

1) 2

2) 4

3) 5

4) 6

**8. С какого способа начинается комбинированная эстафета?**

1) кроль на спине

2) кроль на груди

3) брасс

4) баттерфляй

**9. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?**

1) 25

2) 30

3) 32

4) 20

**10. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?**

1) 25м

2) 50м

3) 25м и 50м

4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

## **5.5 Перевод обучающихся по уровням сложности**

Перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании: для групп СОЭ— представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов;

Обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе (при условии соблюдения возрастных рамок, указанных в «Режиме учебно-тренировочной работы по виду спорта») или переводятся на общеразвивающую программу подготовки.

При выполнении требований по спортивной подготовке они могут быть восстановлены на соответствующий этап обучения.

Обучающиеся в оздоровительных группах, могут сдавать контрольно-переводные нормативы, предусмотренные тем этапом подготовки, на который тренер-преподаватель планирует их перевод.

Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе СОЭ не менее одного полу года.

### **Оформление документации по итогам промежуточной аттестации**

При приеме контрольно-переводных нормативов ведется рабочий протокол, на специально разработанных бланках.

По окончании сдачи контрольно-переводных нормативов результаты заносятся в «Журналы учета работы тренера-преподавателя».

По окончании учебного года журналы сдаются в учебную часть.

Рабочие протоколы (в печатном виде) хранятся у тренера-преподавателя, для последующего их предоставления при прохождении аттестации на первую или высшую категорию.

Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению тренерско-педагогического совета и оформляется приказом директора Учреждения.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО обеспечения

### 6.1. Список литературы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: 52 Советский спорт, 2014- 216сг.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 2015 г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2014 г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 2017 г.).
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детскоюношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
9. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936
10. Приказ от 3 апреля 2013 г. N 164 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ
11. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

12. Спортивное плавание: Д. Каунсилмен-М., «Физкультура и спорт», 1982-208с.
13. Плавание: 100 лучших упражнений. Блатт Люсеро, -М., Эксмо 2018-280с.
14. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред. С. Ленивкина. М., 2016-389с.

## **6.2. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru) (сайт о спортивном плавании в России).
2. [www.swim.7narod.ru](http://www.swim.7narod.ru) (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
3. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) (сайт Всероссийской Федерации плавания).
4. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (сайт Министерства спорта РФ).
5. [plavaem.info](http://plavaem.info) (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
6. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)
7. Газета ВФП ([http://russwimming.ru/data/list/gazeta\\_VFP.html](http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html))