

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогический совет  
Протокол № 3  
от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»  
\_\_\_\_\_ Г.А. Ахмедиева  
Приказ №139 от «06» июня 2023 г.

**ПО ПЛАВАНИЮ**  
**(для спортивно-оздоровительных групп)**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**(направленность физкультурно-спортивная)**

Уровень программы: разноуровневая, углубленный  
Вид программы: модифицированная  
возрастная категория обучающихся: 7-11 лет  
продолжительность образовательного процесса: 4 года  
Контингент обучающихся дети с ОВЗ

РЕКОМЕНДОВАНО:  
на заседании  
методического совета  
протокол № 5  
от «10» мая 2023 г.

Автор-составитель:  
Никитина Наталия Ивановна  
тренер-преподаватель

г. Новошахтинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ.

### РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Введение .....3

1.2. Пояснительная записка .....6

### РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план и содержание программы.....8

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса.....8

2.3. Планирование подготовки.....9

2.4. Программный материал для практических занятий .....10

### РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. Педагогический и врачебный контроль .....17

### РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Теоретическая подготовка.....18

4.2. Воспитательная работа.....19

4.3. Восстановительные средства и мероприятия..... 20

4.4. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....21

4.5. Рекомендуемая литература .....23

## РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. ВВЕДЕНИЕ

Общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа по плаванию для детей с ОВЗ была переработана и дополнена согласно приказу № 196 от 9 ноября 2018 г. Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с «Программой развития системы образования в РФ» и «Проектом национальной доктрины образования Российской Федерации» в целях дальнейшего развития воспитательно-образовательного процесса была разработана общеобразовательная общеразвивающая дополнительная программа спортивной направленности по плаванию для детей с ОВЗ, на основе законодательных и нормативно-правовых документов по вопросам образования и охраны прав обучающихся:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Кодекс профессиональной этики педагогического сообщества;

18. Уставом МБУ ДО «ЦРТДиЮ», целями которого являются:

- реализации социального заказа на дополнительное образование детей;

- реализации вариативных разноуровневых дополнительных образовательных программ;

- обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и профессионального самоопределения, творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;

  - гармоничного развития личности, способности адаптироваться к изменяющимся условиям социума;

  - формирования общей культуры обучающихся;

  - организации содержательного досуга;

  - приобщения подрастающего поколения к духовно-ценностным приоритетам, заложенным в традиционной казачьей культуре;

  - развития системы социальной защиты детей и педагогических работников;

  - обеспечения гарантированной общедоступной системы дополнительного образования детей для обучающихся различного уровня социализации;

-развития творческого, интеллектуального, физического, духовно-нравственного потенциала детей;

-воспитания патриотизма, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека;

-реализации личностных качеств детей в их интересах и в интересах общества в соответствии с Конституцией Российской Федерации, региональными традициями города Новошахтинска Ростовской области.

## 1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основе Федеральных государственных требований по виду спорта «плавание» и предназначена для спортивно-оздоровительных групп.

Правовые вопросы данной программы регламентируются в соответствии с Законом РФ «Об образовании» п. 2.7 ст.32, нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), закона «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ:

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

- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу.

В группах СОГ 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

## РЕЖИМ РАБОТЫ

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОГ - от 6 до 17 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность академического часа составлять 60 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов;

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в спортивно-массовых соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); культурно-массовые мероприятия.

## РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЯ

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
Количество часов в неделю	4.5
Общая физическая подготовка	<b>120</b> (58%)
Специальная физическая подготовка	<b>42</b> (20%)
Техническая подготовка	<b>42</b> (20%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>2</b> (1%)
Участие в соревнованиях,	<b>2</b> (1%)

судейская практика	
Всего	<b>208</b>

Для спортивно-оздоровительных групп контрольные нормативы носят главным образом контролирующий характер.

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.

## **2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Учебно-тренировочные занятия осуществляются в течение учебного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 36 недель. Занятия проводятся в бассейне на базе спортивного комплекса Старт. Расписание занятий (тренировок) утверждается директором учреждения по представлению тренера-преподавателя исходя из трехразовых занятий по 60 минут каждое.

## **2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**

### **Основы планирования годичных циклов**

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на учебно-тренировочное занятие. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств, скоростных возможностей, специальной выносливости. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

### **Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах**

Занятия в основном направлены на:

- умение проплыть дистанцию 25 м индивидуальным стилем для каждого воспитанника без остановки и без учета времени;



- совершенствование техники плавания индивидуальным стилем, в объеме 70% тренировочных занятий;

- овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

- участие в соревнованиях – 1 на суше + 2 на воде;

#### **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), дистанции 25-50 м;

- упражнения для совершенствования техники плавания индивидуальным стилем, дистанции 25-50 м;

- повторное проплывание отрезков, дистанции 25-75 м.

## **2.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Основные группы упражнений при обучении плаванию**

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения, способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

### **Комплекс 1.**

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.

3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп

4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным

5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. — стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

## **Комплекс 2**

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15—20 раз каждой рукой

7. Движения руками, кролем в сочетании с дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5—6 раз.

### **Упражнения для освоения с водой**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды, эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

➤ **«Поплавок».** И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

➤ **«Медуза».** Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 26, а).

➤ **Всплыть «поплавком».** Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 26,б).

➤ **Стоя по пояс в воде, присесть** так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

➤ **Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь.** Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 26, в). Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

➤ «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

➤ И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях — 20—30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

➤ И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

➤ Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10—15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

➤ Скользящие. Скользящие на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания

➤ 1. *Скольжение на груди.* Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

➤ 2. *Скольжение на спине.* Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не

садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

➤ 3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

➤ 4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра

➤ 5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

### **Общая физическая подготовленность:**

- Бег на 30 м; 60;
- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Бросок набивного мяча.

### **Специальная физическая подготовленность на суше**

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность в голеностопном суставе.
- Стартовый прыжок.

### **Специальная физическая и техническая (плавательная)**

#### **подготовленность в воде**

- Скоростные возможности (25-50 м).
- Комплексное плавание 200 м без учета времени;.
- Обтекаемость (длина скольжения).

## **РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **3.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

#### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

#### **Физическое развитие**

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

#### **Текущий контроль.**

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

#### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за занимающимися осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии педиатром городской поликлиники.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы.

## **РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в **спортивно-оздоровительных группах** проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

#### **Рекомендуемая тематика теоретических занятий.**

- Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
- Правила поведения в бассейне и меры безопасности.
- Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Самоконтроль на занятиях плаванием, первая помощь при несчастных случаях.
- Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы.
- Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия спортом с учебой и досугом.

## 4.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на 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 так-том 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.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, ДЮСШ рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. Решению воспитательных задач помогает положительный

моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи.

#### 4.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

**Активный отдых.** После упражнений с нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

##### **Педагогические средства**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

##### **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для организации спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку.

#### 4.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе согласно пропускной способности плавательного бассейна.

Подавать докладную записку в администрацию ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

№ п.п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
		Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
2.	Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
		Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

#### 4.5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», изд. Физкультура и спорт 2000;
2. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», изд. Физкультура и спорт 2000;
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971;
4. Викулов А.Д. «Плавание», изд. Владос- пресс, 2003;
5. Викулов А.Д. «Плавание», изд. Владос- пресс, 2003;
6. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998;
7. Единая Всероссийская спортивная классификация. Изд. 2006-2010г.
8. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» ,изд. «Астрель» 2003;
9. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», изд. «Астрель» 2003;
10. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под ред., Козлова А.В. 2000;
11. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под ред., Козлова А.В. 2000;
12. Плавание. Учебник под ред., Платонова В.Н. 2000 ;

13. Плавание. Учебник под ред., Платонова В.Н. 2000;
14. Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 года № 390 «Об утверждении Типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»;
15. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература, 1997;