

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ПЛАВАНИЮ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»)**

П Р И К А З

«30» ноября 2023 г.

№ 260/06-02

г. Краснодар

**Об утверждении Программы физической подготовки
(по виду спорта плавания) «Плавание СО»**

В соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» п р и к а з ы в а ю:

3. Утвердить и ввести в действие Программу физической подготовки (по виду спорта плавания) «Плавание СО» с 01 января 2024 года.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Ю.М. Потанину.

Исполняющий обязанности
директора



Д.В. Телегин

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»
(ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»)

«УТВЕРЖДЕНО»

Исполняющий обязанности
директора

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

Д.В. Телегин

приказ № _____

Программа физической подготовки
(по виду спорта плавание)
«Плавание СО»

в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической
культуры и спорта среди различных групп населения»

Срок реализации: 1 год

Начало

Окончание

Разработчики программы:

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

г. Краснодар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	7
2. Методическая часть	11
2.1. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	
2.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	14
2.3. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)	19
2.4. Общая физическая подготовка	20
2.5. Развитие физических качеств	20
2.6. Плавание как избранный вид спорта	22
2.7. Подвижные игры	25
2.8. Контрольные испытания	25
2.9. Проведение мастер - классов с ведущими пловцами Краснодарского края	25
2.10. Средства и методы обучения плаванию	26
3. Система контроля и зачетные требования	32
3.1. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию	33
4. Заключение	34
5. Перечень информационного обеспечения	35
5.1. Список литературы	35
5.2. Интернет ресурсы	35

Пояснительная записка

Программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Краснодарского края «СШОР по плаванию» (далее - Учреждение).

Программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» разработана и утверждена Учреждением согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этой программе.

Программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

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

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Актуальность программы:

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Направленность программы:

- по содержанию – физкультурно-спортивная,
- по форме организации – групповая,
- по времени реализации – один учебный год.

Педагогическая целесообразность:

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических качеств обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении, интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно– патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Отличительные особенности данной программы области заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов 13-20 лет в группах (СОГ), которые организуются в Учреждение для подтверждения разрядов.

Реализация программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Адресат: дети в возрасте от 13 до 20 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки.

Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе занимаются дети с разным уровнем способностей.

Раздел 1. Нормативная часть

Возраст обучающихся участвующих в реализации данной программы: от 13 до 20 лет

Сроки реализации программы 1 год.

Минимальные требования к реализации программы:

Базовый уровень			
Кол-во занятий в неделю	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Максимальное кол-во обучающихся в группе
6	13-20	5	20

Занятия организуются и проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения или лицом его замещающим, которое составляется инструктором-методистом ФСО с учетом возрастных особенностей детей, занятий в образовательных организациях и требованиями настоящей Программы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения или лица его замещающего, по этапам Программы.

В период отсутствия инструктора по спорту по причине болезни, командировки и т.д., занятие проводит другой инструктор по спорту, ведущий деятельность в рамках реализации Программы.

Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение.

Прием документов, согласно перечню пункта 1.1.

Допуск к сдаче приемных нормативов получают обучающиеся в возрасте от 13-20 лет.

Сдача приемных нормативов осуществляется в два этапа:

1 этап - выполнение нормативов по общей физической подготовке;

2 этап - выполнение нормативов по специальной физической подготовке на воде.

Сроки проведения этапов приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

Количество бюджетных мест по группам (этапам Программы) и формирование списочного состава обучающихся, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется исходя из количества бюджетных мест, утвержденных государственным заданием Учреждения на 2024 год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Организация приема и зачисления поступающих на Программу, осуществляется Приемной комиссией, в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Приемная комиссия проводит индивидуальный отбор поступающих в сроки, утвержденными приказом Учреждения. На заседании комиссии, по окончании обсуждения председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в Учреждение. Решение по каждому поступающему принимается членами Приемной комиссии по результату прохождения приемных нормативов для поступления в Учреждение.

При равенстве баллов у поступающих, решение о зачислении принимает Приемная комиссия. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Приемной комиссии является решающим. Решение приемной комиссии оформляется протоколом. На основании протокола результаты

индивидуального отбора объявляются путем размещения пофамильного списка на информационном стенде Учреждения, сайте Учреждения.

1.1. Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение и выдачи абонеента, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

- заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя);
- свидетельство о рождении;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- копия паспорта гражданина иностранного государства (для иностранных граждан);
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания поступающего, либо справка с места образовательного учреждения, поступающего;
- медицинская справка согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», для лиц, занимающихся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, приложение № 3 к настоящей Программе;
- медицинская справка, содержащая заключение с правом посещения бассейна (анализы необходимые для бассейна, вписанные в справке) и предоставляемая один раз в три месяца;
- фотография 3x4 – 1 штука;
- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации:
 - вид на жительство либо разрешение на временное проживание действительные на период подачи заявления, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

1.1.2. Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления:

- 1) Отсутствие медицинских документов (пункт 1.1.5.);
- 2) Противопоказания врача занятием видом спорта «Плавание».
- 3) Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы физической подготовки по виду спорта «плавание».
- 4) Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

1.1.3. Организация перевода обучающегося от одного инструктора по спорту к другому и смены расписания занятий.

Перевод обучающегося в течение года от одного инструктора по спорту к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления инструктора по спорту.

При переводе обучающегося учитывается:

- согласие инструктора по спорту, к которому планируется перевод обучающегося;
- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод обучающегося. Решение о переводе обучающегося оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.4. Основания для отчисления обучающегося в течение года:

- 1) Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- 2) Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносится устное предупреждение инструктором по спорту, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной инструктора по спорту, за третье нарушение – отчисление обучающегося из Учреждения).
- 3) Нахождение обучающегося в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, перед и во время тренировочного процесса.
- 4) Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).
- 5) Рапорт инструктора по спорту о пропусках занятий обучающегося в течение двух недель, без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (объяснительной записки от родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия обучающегося или медицинской справки).

Отчисление обучающегося осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.5. Финансирование Программы.

Финансирование Программы осуществляется за счет субсидии 2024 года, выданной Учреждению на реализацию работы «Организация и проведение

спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

2. Методическая часть

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать возрасту, полу, физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, функциональному состоянию организма.

По мере роста результатов обучающегося повышается соответственно интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Инструктор по спорту совместно со спортивным врачом обязан следить за состоянием здоровья обучающихся и не допускать перетренированности организма.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит обучающемуся максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Одной из основных форм осуществления подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план подготовки формируется для каждого обучающегося и оформляется по установленному нормативными документами образцу.

2.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы.

Начиная с базового этапа многолетней подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и социально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На

последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенным к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* – повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося на его организм, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном этапе* подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание учебно-тренировочного процесса предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности обучающихся.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышение подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Учебно-тренировочное занятие в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной

продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный микроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большим по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуется его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

2.2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является занятие. Занятие по плаванию состоит из трех частей: подготовительной,

основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические тренировочные занятия могут различаться по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач.

Подготовительная часть занятия: организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть занятия: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных технических элементов; дальнейшее развитие физических качеств пловцов (общая и специальная физическая подготовка)

Заключительная часть занятия: восстанавливающие упражнения, подведение итогов занятия, рекомендации тренера-преподавателя.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне, спортивном зале, тренажерном зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочное занятие. На первом учебно-тренировочном занятии необходимо ознакомить обучающихся с техникой безопасности при выполнении заданий тренера-преподавателя в бассейне, спортивном и тренажерном зале.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНЕ И В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила внутреннего распорядка и техника безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы плавательного бассейна и спортивного зала, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев на воде и в спортивном зале.

1.2. Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех обучающихся.

1.3. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло, (гель для душа) мочалка, полотенце, расческа.

1.4. Посещение спортивного зала разрешается только при наличии спортивной формы и обуви с чистой и нескользящей подошвой.

1.5. Проход на территорию физкультурно-спортивной организации осуществляется за 15 минут до начала занятия.

1.6. *Инструктор по спорту* сопровождает группу юных обучающихся в раздевалки и душевые.

1.7. В случае плохого самочувствия перед началом занятия обучающийся обязан известить об этом своего *инструктора по спорту*.

2. Обязанности обучающихся:

2.1. Пройти инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности в бассейне, спортивном зале и расписаться в журнале регистрации инструктажей.

2.2. Строго соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, спортивном зале, выполнять распоряжения административного персонала, тренеров, медицинского персонала, инструктора по спорту.

2.3. До начала занятий представить медицинскую справку, разрешающую данному лицу заниматься плаванием.

2.4. Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться.

2.5. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после, обучающийся обязан известить об этом своего *инструктора по спорту*.

2.6. Заходить в воду только после разрешения *инструктора по спорту* организованно, по очереди по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни.

2.7. Внимательно слушать и выполнять все указания *инструктора по спорту*.

2.8. Начинать выполнение задания только по команде *инструктора по спорту*.

2.9. Плавать только по дорожке, определенной для них на данном занятии *инструктора по спорту*.

2.10. Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения – против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища.

2.11. При возникновении какой-либо проблемы (недомогание, травма и т.д.) необходимо немедленно сообщить *инструктору по спорту*, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать *инструктора по спорту*).

2.12. При плавании на спине, обучающийся при виде флажков над бассейном должен вытянуть руку вперед и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.

2.13. При плавании на спине в полной координации движений и на руках кролем на спине, обучающийся должен при виде флажков над бассейном сделать два гребка руками, вытянуть одну руку вперед, доплыть на ногах и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.

2.14. Завершив задание, обучающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим, доплыв нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.

2.15. При нахождении в ванне плавательного бассейна сплёвывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.

2.16. По окончании занятия по команде *инструктора по спорту*, организованно, по очереди, не спеша выходить из воды по лестницам, держась руками за поручни.

2.17. Возвращать инвентарь (очки, шапочки, доски, ласты и т.д.) выданный *инструктором по спорту* на время занятия.

2.18. В течение 3-5 минут принять теплый душ.

2.19. Уходя из душа закрыть за собой воду.

2.20. Высушить насухо волосы! Для этого пользоваться стационарными сушилками или личным феном только сухими руками, быть при этом особо осторожными и внимательными.

2.21. В течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.

2.22. Все упражнения в спортивном зале выполняются под чутким руководством *инструктора по спорту*.

3. Обучающемуся *запрещается*:

3.1. Бегать, толкаться и драться на территории бассейна, спортивного зала, коридорах, лестницах, раздевалках, душевых.

3.2. Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.

3.3. Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

3.4. Производить фото- видеосъемку любыми техническими средствами в раздевалках, душевых, помещении бассейна, спортивном зале.

3.5. Проходить на территорию бассейна, спортивного зала в отсутствие *инструктора по спорту*.

3.6. Ходить по территории в уличной обуви или босиком.

3.7. Вносить в помещения раздевалок, душевых, плавательного бассейна и спортивного зала жевательную резинку и стеклянную тару.

3.8. Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази. Плавать с декоративной косметикой на лице.

3.9. Входить в бассейн не приняв душ.

- 3.10. Брызгаться в душевой, разливать воду в раздевалке.
- 3.11. Прыгать с бортика без разрешения *инструктора по спорту*.
- 3.12. Топить руками и вставлять ногами на разграничительные дорожки.
- 3.13. Плавать в одежде, не предназначенной для занятий плаванием.
- 3.14. Находиться в воде без плавательной шапочки.
- 3.15. Плавать в бассейне с массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других обучающихся.
- 3.16. Погружаться под воду с задержкой дыхания без разрешения *инструктора по спорту*.
- 3.17. Толкаться, хватать, и топить друг друга в воде.
- 3.18. Издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.
- 3.19. Выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив *инструктора по спорту*.
- 3.20. Пользоваться стационарными сушилками и личным феном мокрыми руками.
- 3.21. Находиться в душевой и раздевалке после окончания занятия более 15 минут.
- 3.22. Использовать спортивный инвентарь (тренажеры, гантели, скамейки, шведские стенки, турники и прочее) без разрешения *инструктора по спорту*.
- 3.23. Заходить в спортивный зал в отсутствие *инструктора по спорту*.

4. Ответственность обучающихся:

- 4.1. Обучающийся несет ответственность перед *инструктором по спорту*, администрацией физкультурно-спортивной организации за нарушение «Правил внутреннего распорядка и техники безопасности».
- 4.2. В случае однократного нарушения «Правил внутреннего распорядка и техники безопасности», обучающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил *инструктора по спорту*.
- 4.3. В случае повторного нарушения «Правил внутреннего распорядка и техники безопасности», обучающийся отстраняется от тренировочных занятий и дополнительно изучает «Правила внутреннего распорядка и технику безопасности». Аттестация проводится в виде теоретического зачета в письменной форме.
- 4.4. В случае систематического нарушения «Правил внутреннего распорядка и техники безопасности», обучающийся не допускается к практическим занятиям, из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.
- 4.5. В случае грубого нарушения настоящих правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим обучающийся отстраняется от занятий.

5. Инструктор по спорту обязан:

5.1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие (без уважительных причин) к занятиям не допускаются.

5.2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

5.3. Подавать докладную записку руководству организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

6. *Инструктор по спорту* обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

6.1. *Инструктор по спорту* является в бассейн к началу тренировочного занятия за 15 минут. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

6.2. *Инструктор по спорту* обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна, а также в спортивный зал и из него.

6.3. Во время занятий *Инструктор по спорту* несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

6.4. По окончании занятия *Инструктор по спорту* обязан проконтролировать выход обучающихся из раздевалок.

2.3. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «плавание» и его социальной роли.

Обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, коллективизма, формирование спортивного и здорового образа жизни.

Данный раздел Программы включает в себя:

1) на втором этапе - 5 теоретических занятий. Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- инструктаж по технике безопасности;
- «Способы спортивного плавания» (лекция, беседа);
- «Техника плавания различными способами» (лекция, беседа);
- «Личная гигиена пловца. Спортивный инвентарь и оборудование» (лекция, беседа);
- «Физические качества, необходимые на занятиях плаванием» (лекция, беседа).

1) на третьем этапе - 6 теоретических занятий. Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- инструктаж по технике безопасности;

- «Техника и терминология плавания, методики тренировки» (лекция, беседа);
- «История кубанского плавания» (лекция, беседа);
- «Выдающиеся российские и кубанские пловцы. Развитие спортивного плавания в России» (лекция, беседа);
- «О технике плавания» (просмотр видеофильмов с разъяснениями);
- «Мои достижения!» (круглый стол).

Теоретические занятия проводятся в специально оборудованном методическом кабинете, оснащенный необходимой оргтехникой и мебелью.

2.4. Общая физическая подготовка

ОФП является необходимым звеном при проведении занятий.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основными средствами ОФП на занятиях являются физические упражнения, которые могут выполняться как на суше, так и в воде.

Все упражнения, выполняемые в воде, включаются в раздел ОФП, который получил условное название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП.

В специфических условиях водной среды ОФП является действенным средством развития общей физической подготовки.

Большинство физических упражнений выполняются на суше в специально оборудованном тренажерном зале, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие обучающихся и закаляют организм, прививают необходимые гигиенические навыки.

При проведении занятий по ОФП в тренажерном зале инструктор по спорту самостоятельно определяет средства и методы проведения занятий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся, оснащение тренажерного зала и наличие необходимого спортивного инвентаря и применяет индивидуальный подход при проведении групповых занятий.

2.5. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Процесс освоения любых двигательных действий идет успешнее, если обучающийся занимается плаванием.

Развитие скоростных способностей.

Немаловажное значение имеет развитие скоростных качеств, однако целенаправленное воздействие на организм обучающихся требует рационально построенных занятий.

В плавании эти способности характеризуются умением проплыть короткий отрезок с максимально высокой скоростью.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению.

Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координацией.

Воспитанию скоростных способностей способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа).

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной техникой в плавании, добиваясь точности и свободы движений в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках (чем совершеннее техника, тем в большем объеме упражнения используются в группах - эстафеты, игры и т.д.).

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируются после разминки, в первой части занятия. Упражнения для воспитания скоростных качеств выполняются на суше и в воде.

Развитие силовых способностей.

Специфика развития силовых качеств, обусловлена характером сил сопротивления воды, возникающих во время плавания. Она сводится, в основном, к следующему:

- усилия при плавании, даже с соревновательной скоростью, не превышают 70% от максимальных возможностей в данном движении;
- характер приложения усилий плавный, сравнительно продолжительный;
- усилия проявляются в рамках сложного двигательного навыка и, чтобы быть эффективными, должны соответствовать структуре этого навыка;
- эффективность многократно повторяемых гребковых движений зависит в гораздо большей мере от уровня развития силовой выносливости (локальной мышечной выносливости), чем от уровня развития абсолютной силы.

Задачей общей силовой подготовки является:

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- воспитания умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью;
- гармоничное развитие всей мускулатуры обучающегося.

Развитие выносливости.

Ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность обучающегося, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости).

Развитие гибкости.

Гибкость – одно из важных физических качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Обучающиеся должны ежедневно работать над гибкостью, перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются.

Без выполнения упражнений гибкость утрачивается.

Упражнения на воспитание гибкости можно классифицировать на 3 основные группы:

- упражнения, связанные с активным растяжением;
- упражнения, связанные с пассивным растяжением;
- упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости).

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложным двигательным качеством, не имеющего единого критерия для оценки.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Совершенствование такого качества, как «чувство воды», осуществляется в процессе выполнения разнообразных заданий при постоянном контроле темпа, ритма движений, их динамических и кинематических характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, коррекцией выполняемых двигательных действий.

2.6. Плавание как избранный вид спорта

Плавание – вид физической активности обучающегося, заключающейся в преодолении дистанций, вплавь.

Основными способами плавания являются:

1) *Вольный стиль* – самый быстрый стиль преодоления дистанции.

Общая характеристика способа.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении (близко к горизонтальному положению), голова опущена в

воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Обучающийся смотрит под водой вперед-вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Вольный стиль характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги обучающегося, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень-стопу. Носки ног оттянуты и развернуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость движения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35-50 градусов. Наибольший наклон приходится на момент входа (в некоторых случаях поворот может возрасти до 60-65 градусов). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Небольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие – у поясничной и тазовой части туловища.

2) *Плавание на спине* характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его на необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет 25-40 градусов.

Плавание на спине – третий по скорости стиль плавания, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие и опускание), но имеет некоторые отличия. Пловец плавает на спине, а не на животе и выполняет движения прямыми руками над водой.

Особенностью этого способа является то, что обучающемуся не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля – это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

3) *Брасс* – самый простой и медленный вид плавания, так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняются с прерыванием, он позволяет экономно расходовать силы при преодолении дистанции. При плавании брассом пловец похож на «лягушку».

При движении он разводит руки сначала вперед, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперед, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Общая характеристика способа.

При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду, однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения входа положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

4) *Баттерфляй* в переводе с английского языка обозначает «бабочка». Руки пловца порхают над водой словно крылья. Плывая баттерфляем, пловец напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом стиле совершает волнообразные движения.

Положение тела и общая характеристика способа.

Наиболее рациональный вариант техники баттерфляй – это так называемый двух ударный слитный дельфин.

Руки после движения по воздуху входят в воду на ширине плеч. Ладони начинают давить на воду вниз кнаружи, сохраняя оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах, локти удерживаются чуть выше кистей; пловец смотрит вниз-вперед. Ноги выполняют первый энергичный удар стопами вниз. Кисти, развернутые ладонями наружу, продолжают плавно давить на воду в стороны-вниз. Пловец как бы «наскальзывает» на встречный поток воды и начинает захват руками. Ноги завершают удар стопами вниз, пловец продолжает смотреть вниз-вперед. Руки продолжают гребок (подтягивание), умеренно сгибая в локтях (локти развернуты в стороны); ноги после удара вниз выходят к поверхности воды, придавая телу хорошо обтекаемое положение; пловец смотрит вперед и начинает плавный выдох в воду. Гребок руками продолжается; руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, кисти сближаются при движении под туловищем пловца; бедра начинают двигаться вниз, ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах для очередного удара стопами вниз; пловец усиливает выдох.

Выполняется наиболее энергичная часть полного цикла движений: руки продолжают гребок, отталкиваясь от воды; ноги выполняют второй удар стопами вниз; плечевой пояс и голова оказываются на поверхности воды; пловец завершает выдох, выдвигая подбородок вперед и готовясь начать вдох. Удар ногами вниз завершен; передняя часть туловища пловца выскальзывает вперед и немного вверх; руки покидают воду; пловец выполняет вдох. Руки выполняют движение над водой через стороны, голова опускается лицом в воду; ноги после удара стопами вниз активно выходят к поверхности воды и начинают сгибаться для очередного удара.

Движения ногами при плавании баттерфляем начинаются от таза и бедер. Вслед за ними в движение вовлекаются голени и стопы, ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы – в толще воды. Энергичный удар стопами вниз является основной рабочей фазой. После удара вниз ноги активно выводятся к поверхности воды и вновь сгибаются для очередного удара. В целом движения ногами имеют захлестывающий, непрерывный, упругий характер и вносят заметный вклад в создание сил, продвигающих пловца вперед.

2.7. Подвижные игры

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности.

Игра – это естественная потребность, умелое удовлетворение которой, позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Играя, даже самые робкие обучающиеся быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы плавания.

К разучиванию определенных плавательных движений способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде).

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

2.8. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в виде преодоления дистанции 25 и 50 метров основными способами: вольный стиль, на спине, брасс и баттерфляй. При этом учитывается сам факт преодоления дистанции: зачет, не зачет.

Получение отметки незачет является условным испытанием и не может являться причиной исключения обучающегося, желающего посещать занятия по плаванию в рамках освоения Программы до окончания текущего года.

2.9. Проведение мастер - классов с ведущими пловцами Краснодарского края

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер - классов в виде отдельных занятий, в рамках которых обучающиеся спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию демонстрируют

технику плавания основными способами: вольный стиль, на спине, брасс и баттерфляй.

Так же допустимо проведение занятий инструктором по спорту совместно с одним или несколькими обучающимися спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию в роли помощников и активных участников тренировочного процесса.

Количество проводимых мастер - классов в течении всей реализации программы не ограничено и проходит в рамках реализации Плана физической подготовки с учетом всех его направлений.

2.10. Средства и методы обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Методы обучения:

1) Словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки.

Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а инструктор по спорту имеет обратную связь с обучающимися, что дополнительно помогает ему узнать своих обучающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому обучающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Указания заостряют внимание обучающимся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с обучающимся указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения поставленных задач, инструктор по спорту устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению поставленных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы, и приемы инструктор по спорту проводит на суше — до или после занятий в воде.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне.

Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»).

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений.

Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз–два–три, раз–два–три» и т. д.; при изучении движений ногами: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» — при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор по спорту может указать, что упражнение получится только в том случае, если обучающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору по спорту приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд

пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение обучения техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками вольным стилем, инструктор по спорту говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

2). Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов, демонстрация (живой показ, пример).

Показ включает демонстрацию специальных наглядных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания обучающихся высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими обучающемуся лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

- разучивание и совершенствование движений в целом;

- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Для обучающихся наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 сек., однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Варианты техники на суше демонстрирует инструктор по спорту, в воде – обучающиеся, у которых лучше получается данное упражнение.

Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

1) инструктор по спорту должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся, не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту, поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым обучающимся в отдельности и управлением тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать обучающегося.

3). Практический метод:

- методы упражнений, круговой тренировки, дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения содействуют общему физическому развитию обучающихся, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Упражнения с имитирующими движениями всех способов плавания следует проводить на суше – в подготовительной или на воде – в основной части занятия.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия.

Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Эти упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше и в воде.

По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые относятся как к упражнениям для освоения с водой, так и используются на всех этапах подготовки и совершенствования, выполняя различные задачи спортивно-оздоровительного и тренировочного процесса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления обучающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает обучающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста обучающегося (уровень воды – примерно по пояс, по грудь).

К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплывание и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений преимущественно направлен:

- на освоение спортивной техники;
- на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленено-конструктивного упражнения (по частям).

В плавании все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Изучение техники плавания идет по целостно-

раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление дистанции с заданной интенсивностью);
- переменный (преодоление дистанции с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном освоении плаванию. Оба метода вносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор по спорту берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Методы обучения плаванию — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы инструктора по спорту, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

3. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия (приложение № 5 к настоящей Программе).

Система контроля включает в себя контроль:

- организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества обучающихся на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;

- ведения журнала инструктором по спорту;

- соответствие по фамильному списочному составу группы по журналу и фактического присутствия обучающихся на занятии;

- соответствия проведения занятия с конспектом занятия инструктора по спорту. Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

- председатель комиссии – директор Учреждения или лицо его замещающее;

- члены комиссии: заместитель директора, инструктор-методист ФСО Учреждения, инструктор по спорту, тренер, администратор тренировочного процесса.

К зачетным требованиям относится прохождение обучающимися контрольных испытаний по ОФП и СФП.

3.1. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

1. Наличие плавательного бассейна (большая чаша длиной 25 м, 50 м и глубина 4 м).
2. Наличие тренажерного (спортивного) зала.
3. Наличие раздевалок и душевых.
4. Наличие медицинского кабинета в спортивном комплексе.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря

Оборудование и оснащение методического кабинета, необходимые для проведения теоретических занятий:

- стол и стул для инструктора по спорту (лектора);
- не менее 20 посадочных мест (стулья, лавочки) для обучающихся (слушателей);
- мультимедийное сопровождение теоретических занятий (проектор, экран, ноутбук), наглядные пособия.

Инвентарь для занятий в плавательном бассейне:

1. Доски для плавания.

Оснащение и спортивный инвентарь для тренажерного зала:

1. Шведская стенка.
2. Гимнастические скамейки.
3. Набивные мячи.
4. Гимнастические маты.
5. Гантели.

4. Заключение

Результатами внедрения данной Программы являются:

- сформирован системный подход спортивно-оздоровительной работы с детьми, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности;
- овладеют жизненно необходимым навыком техникой плавания всеми стилями более двухсот детей;
- ежегодное выявление более двадцати одаренных детей с рекомендацией дальнейшего прохождения программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», а также рекомендации для занятий иными водными видами спорта.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В., 2009 г.-216 с.
2. Лафтин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Изд-во Манн.; 2012. – 232 с.
3. Платонов В.Н. Плавание / Изд-во Олимпийская литература, Киев.; 2000.-494 с.
4. Развитие физических качеств пловцов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Попов В.С.; Шахтинский университет (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010.-27 с.
5. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил.
6. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. 2014г.-320 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014 г.-272 с.
8. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом, Баранов В.А., Петрова Н.Л., 2013 г.-148 с.
9. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, Гузман Р., 2013 г. -288 с.

5.2. интернет-ресурсы

1. www.russwimming.ru
2. www.ussr-swimming.ru
3. www.swim7.narod.ru