

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1 Шебекинского муниципального округа»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ №1»

Протокол № 1
От « 1 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа №1
Шебекинского муниципального
округа»


Е.И. Романенко
« » 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации: 3 года

Программа рассчитана на детей и подростков: с 6 до 18 лет

г. Шебекино, 2025 год

Содержание

1. Общие положения.

1.1. Предназначение дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание»

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание»

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание».

2.1. Сроки реализации, объем программы

2.2. Организация образовательной деятельности

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

2.4. Календарный план воспитательной работы

2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

3. Тестирование и контроль

1.1. Контрольные упражнения (тесты)

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

4.1. Программный материал

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в спортивно -оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одаренных занимающихся. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Программа разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Учреждения;
- Локальных актов, регламентирующих деятельность МБУДО «СШ «Зилант».

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться плаванием с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма (но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании). Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

Отличительные особенности данной Программы заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов в возрасте от 8-18 лет, которые не прошли индивидуальный отбор или не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Уровень освоения Программы.

Программный материал предполагает базовый уровень освоения знаний, навыков и умений в виде спорта плавание. Дает возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы: овладение основами техники плавания, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием, укрепление здоровья и всестороннего физического развития.

Задачи:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом.
3. Создать оптимальные условия для физического и психического развития обучающихся, их самореализации.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники плавания.
5. Совершенствовать приобретенные навыки и умения в плавании.
6. Отбор перспективных детей для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы можно считать, если обучающийся освоил общие сведения о виде спорта, знает правила личной гигиены, правила безопасного поведения во время занятий, правила соревнований. Умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Имеет навыки и умения техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), выполнения стартов и поворотов. Умеет использовать спортивный инвентарь по назначению.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Сроки реализации, объем программы.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности. Основными направлениями деятельности являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа предназначена для детей от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

Таблица 1

Группа	Длительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительная	Не ограничена	6	10-25

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) приведены в таблице № 2.

Таблица № 2

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной нагрузки (в академических часах)

Возраст занимающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объём подготовки (час), количество часов в неделю
с 6 лет	10-25	3	207/4,5

Срок реализации программы: 3 года.

Форма обучения – очная.

2.2. Организация образовательной деятельности

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по плаванию в спортивно-оздоровительных группах.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Спортивно- оздоровительные группы формируются из обучающихся не имеющих по каким- либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой. Группы могут формироваться из детей разного возраста от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Количество обучающихся в группе 10-25 человек.

Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 4,5 часа. Общий объем нагрузки в год составляет 207 часов. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю –3.

Режим занятий:

Количество раз в неделю	3
Количество часов в неделю	4,5
Количество часов в год	207

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план учебно-тренировочных занятий включает обучения в 46 недель.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель представлен в Таблице № 3.

Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия не более 1,5 часа (90 минут). Всего недельная нагрузка составляет 4,5 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 3

Учебно-тематический план

	Раздел подготовки	Количество часов
	Общая физическая подготовка	113
	Специальная физическая подготовка	42
	Техническая подготовка	38
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
	Всего часов на 46 недель	207

Таблица № 4

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп.

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	месяцы										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Общая физическая подготовка	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	113
2	Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	42
3	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	38
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2			1					1	4
	Итого часов	21	23	20	21	21	20	21	21	20	19	207

2.4. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1.	Судейская практика с 9 лет	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
2.	Инструкторская практика с 9 лет	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения спортивно-оздоровительных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к спортивно-оздоровительному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
Здоровьесбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года

	его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией	В течение года
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года

2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Между учебно-тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

-оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Группа	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно-оздоровительная	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	2 раза в 12 месяцев
	Текущие медицинские обследования	В течение года

Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

3. Тестирование и контроль

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения - контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. Также желающие продолжить обучение по программе спортивной подготовки и по результатам сдачи нормативов могут быть зачислены в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание», мальчики

№	Упражнения	Нормативы для этапа начальной подготовки (мальчики)	
		1 год	2 год
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м (с)	не более	
		6,9	6,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		7	10
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+1	+4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		110	120
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м (без учета времени)	сдал	сдал
2.2	Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с)	не более	
		10,1	9,8
2.3	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		3,5	4
2.4	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (кол-во раз)	не менее	
		1	3

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной
подготовки по виду спорта «плавание», девочки**

№	Упражнения	Нормативы для этапа начальной подготовки (девочки)	
		1 год	2 год
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м (с)	не более	
		7,1	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее	
		4	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
		+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
		105	110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Плавание (вольный стиль) 50м (без учета времени)	сдал	сдал
2.2	Бег челночный 3x10м, с высокого старта (с)	не более	
		10,6	10,3
2.3	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	не менее	
		3	3,5
2.4	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад (количество раз)	не менее	
		1	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение–стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.	м	не менее	
			7,0	8,0

3.1. Контрольные упражнения (тесты).

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса спортивно-оздоровительной работы. Целью контроля является определение качества усвоения материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков, прогнозирование спортивных достижений.

Уровень усвоения программы определяется с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, уровнем подготовленности к занятиям.

Используются следующие формы проверки:

- опрос и тестирование

Методы проверки: тестирование физических качеств.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Для объективной оценки результатов работы за учебный год учащиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (апрель-май) сдается тестирование, где отслеживается улучшение времени обучающихся на различных дистанциях, различными способами плавания.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3х10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обучающийся по письменному заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал.

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.

Темы:

1. Роль физической культуры в жизни человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

Физическая подготовка

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

3. Подготовка и сдача контрольных нормативов. ОФП проводится на суше и в воде.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки,

профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.

Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Отработка старта и финиша дистанций. Передвижения с различным положением тела, вверх лицом, на левом боку, на правом боку. Проплывание дистанций различными стилями и способами. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества пловца. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца.

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются

упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца.

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца.

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца.

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

Основы техники и тактики. Техническая подготовка Теоретическая часть:

Терминология плавательных элементов. Плавание кролем на спине. Плавание вольным стилем. Плавание брассом. Плавание баттерфляем.

Практическая часть:

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что

умеет спортсмен), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техникой движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мышц, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мышц. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

Тактическая подготовка

Теоретическая часть:

Стережущая тактика с целью выиграть заплыв. Динамика скорости проплывания отрезков дистанции.

Практическая часть:

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются лидирование и стережущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стережущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Психологическая подготовка

Теоретическая часть:

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Практическая часть:

На занятиях круглогодичного цикла акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Главная задача психологической подготовки — формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н.Солопов.– М.: Изд-во ИТРК, 2019.– 320 с.
2. Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс – Москва: Евро- Менеджмент, 2018. – 241с.
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.-11с.- (Методика)
4. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти.-Ростов н/Д.: Феникс, 2006.-176 с.
5. Приказ №1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.
6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» МБУ ДО «СШ №1», г. Шебекино 2023 год.
7. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание», г. Кукмор, 2023 год.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Всероссийская федерация плавания www.russwimming.ru