Управление образования администрации

МО «Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании педагогического совета«29» мая 2024г.протокол № 3 | УТВЕРЖДАЮ:Директор МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Белявская Приказ № 7 от 03.06.2024г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

 **«Плавание»**

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель - Иванюк

Татьяна Витальевна

г. Зеленоградск, 2024 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

Плавание — это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены3 показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плаваниешироко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость **Актуальность**

Самое главное, чем привлекателен данный вид спорта, это то, что полученные навыки плавания являются жизненно необходимыми и могут сохранить жизнь в экстремальных ситуациях.

Данная системы подготовки в целом предусматривает совершенствование всех двигательных навыков и гармоничное развитие ребенка, и рост всех физических качеств за счет разносторонней подготовки, разнообразия средств и методов физического воспитания, так же создание благоприятного положительного эмоционального фона различными подвижными и спортивными играми. Состояние здоровья детей раннего возраста в существенной степени определяет уровень здоровья нации в будущем. В многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. Наряду с причинами социального характера (уровень здравоохранения, экономические и экологические проблемы, условия жизни и т.п.) специалисты на одно из первых мест ставят неэффективность системы физического воспитания детей в семье и дошкольных учреждениях. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи (1996), за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23, 2 до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6 %) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3 %). Вызывает тревогу то, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей. Среди функциональных отклонений наиболее распространены отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата - от 61 % до 82 %, дыхательной системы - 30-40 %, кардио-респираторной системы - у 36 % дошкольников. Аллергические реакции отмечены, по данным разных авторов, у 15–25% детей. Приведенные данные указывают на негативную тенденцию в состоянии здоровья у дошкольников. Поэтому задачи оздоровительного направления в системе дошкольного образования должны оставаться наиболее приоритетными. Особую значимость в их решении должна занимать научно-обоснованная организация системы физического воспитания детей дошкольного возраста. Общеизвестно, что плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих всестороннему развитию двигательной функции детей и имеющих большое оздоровительное и прикладное значение. Известно, что занятия в водной среде способствуют закаливанию организма, что выражается в снижении количества простудных заболеваний на 40–50 %, нормализации обмена веществ в организме, развитию мышечного корсета, опорно- двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Физические свойства воды (вязкость, плотность, удельный вес, температура, давление) с одной стороны затрудняют в ней движение тела, а с другой - создают опору для выполнения двигательных действий, тем самым, определяя влияние на организм человека. Все эти особенности должны учитываться при проведении занятий по плаванию с людьми различного возраста. Особенно актуальным выглядит соблюдение данного положения с детьми раннего дошкольного возраста, поскольку, как указывают исследования специалистов, именно данный период является очень важным для формирования различных функций и систем организма. Знание особенностей формирования и развития функций и систем организма ребенка позволяет целенаправленно осуществлять педагогический процесс. Регулярные, рационально организованные и целенаправленные занятия в форме подвижных игр, гимнастики, а также плавания, с детьми раннего возраста, крайне необходимы с целью оздоровительного и воспитательного характера.

**Новизна**

Данной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение плаванию.

**Задачи программы:**

**Обучающие**

-обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;

**-Развивающие**

-развитие самостоятельности, ответственности, активности

**-Воспитывающие**

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- приобретение навыков здорового образа жизни

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся**

**Адресат программы-** являются мальчики и девочки, юноши и девушки от 7 до 13 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям плаванием. Прием на обучение по программе по плаванию проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки), согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

**Дети    7-8 лет**

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

 **Особенности поведения** **детей младшей группы (7—8 лет)**

* высокий уровень активности
* стремление к общению вне семьи
* стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо
* понимание различий пола
* стремление получить время на самостоятельные занятия
* ребенок может быть, как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

**Дети     9-10 лет**

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

**Особенности поведения детей средней группы (9—11 лет)**

* стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек
* энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
* часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности
* стремятся к большой мускульной активности
* любят коллективные игры
* шумны, спорят
* влюбчивы
* боятся поражения, чувствительны к критике
* интересы постоянно меняются
* мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству
* начинают осознавать нравственные нормы
* пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

**Младшие    11-12 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

**Подростки    13-17 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённое их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все

настойчивее начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

**Особенности поведения детей - подростков** **(13—17 лет)**

* мальчики склонны к групповому поведению
* дети испытывают внутреннее беспокойство
* антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
* мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
* дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
* стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
* сопротивление критике

**Объем программы** -125 часов

**Срок освоение программы** – 1 год.

На полное освоение программы требуется 125 часов, включая индивидуальные занятия, соревнования и турниры.

**Каникулярное время**: 28.10-03.11.24, 01-12.01.25, 24-31.03.25г., 01.07-10.08.25г.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут). Недельная нагрузка на одну группу – 3 часов. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю.

**Форма обучения** - очная

**Минимальное количество детей в группе** - 15 человек

**Максимальное количество детей в группе -** 20 человек

**Основные формы и методы обучения**

**Формы обучения-** групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и турнирах

**Основные методы**, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;

2. Поточный;

3. Посменный;

4. Групповой;

5. Индивидуальный.

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

* равномерный
* переменный
* повторный
* интервальный
* игровой
* соревновательный
* круговой

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

* методы расчлененного упражнения;
* методы целостного упражнения.

**Планируемые результаты**

 Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей за счет многообразия средств, методов, форм обучения.

Включение в работу большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

 Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» (стартовый уровень) обучающиеся

**Знают:**

•Гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены.

•Режим дня спортсмена, основы правильного питания.

•Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

•Историю развития плавания.

•Необходимые сведения о строении и функциях организма

•Технику безопасности при выполнении упражнений.

•Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).

•Правила общения с тренером и сверстниками.

**Умеют:**

•Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

•Соблюдать технику безопасности на занятиях.

•Выполнять основные технические приёмы.

•Подготовить место для занятий.

•Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

•Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

**Механизм оценивания образовательных результатов-** проведение итоговой аттестации.

- Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (стартовый уровень).

- Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

- Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (стартовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

- К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» (стартовый уровень).

**Формой** подведения реализации образовательной программы является **итоговая аттестация** в ДЮСШ являются-сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Содержание образовательной программы**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **3 часа в неделю** |
|  | **Теоретические занятия****(часов в год):** | **5** |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях плаванием*.* | 1 |
| 2. | История развития плавания.  | 1 |
| 3. | Гигиенические знания, умения, навыки | 1 |
| 4. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 0,5 |
| 5. | Необходимые сведения о строение и функциях организма | 0,5 |
| 6. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | 0,5 |
| 7 | Требование к оборудованию, инвентарю и экипировки | 0,5 |
|  | **Практические занятия****(часов в год):** | **120** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 50 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 26 |
| 4. | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 15 |
| 5. | Соревновательная деятельность | 2 |
| 6. | Итоговая аттестация | 3 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **125** |

**Теоретические занятия- 5 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Краткое содержание | Часы |
| 1. | Требования техники безопасности при занятиях плаванием | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования к безопасности в аварийных ситуациях. | 1 |
| 2. | История развития плавания | Плавание один из самых старых видов спорта. Спортивное плавание появилось в конце XV века. В 1515 г. в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию. В 1538 г. вышло в свет первое руководство по плаванию датчанина П. Венчана. Первые школы плавания появились во второй половине XVIII — начале XIX века в Германии, Австрии, Чехословакии и Франции. В середине XIX века появились первые искусственные бассейны, и это было связано с резким ростом популярности этого вида спорта в конце XIX века.В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр в Афинах (Греция), и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы». | 1 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма | Основные сведения о строении организма (костная системы, дыхательная система, кровеносная система) и их функциях. | 0,5 |
| 4. | Гигиенические знания, умения и навыки | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.ЖОЗ. | 1 |
| 5. | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию | 0,5 |
| 6. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Влияние физических упражнений на дыхательную, костную и кровеносную системы. | 0,5 |
| 7 | Требование к оборудованию, инвентарю и экипировки | Инвентарь для занятия плаванием. Экипировка пловца. Как подобрать экипировку пловца. | 0,5 |
|  | Итого |  | 5 |

**Практические занятия-120 часов**

**Общая физическая подготовка (ОФП)-50 часов**

**Развитие аэробных способностей**

Аэробная физическая нагрузка (тренировка, упражнение) - это такая нагрузка, при которой получение энергии в мышцах для поддержания мышечной двигательной деятельности будет осуществляться путем окисления гликогена и жирных кислот (то есть с помощью аэробного энергообразования).

Основную работу при аэробной тренировке выполняют медленные мышечные волокна. Следовательно, большие скорости и усилия для аэробных нагрузок не характерны. Для аэробной нагрузки типичны работа большой группы мышц, достаточно длительное время тренировки, а также ритмичное повторение определенных движений.

 В процессе аэробной тренировки, чтобы обеспечить мышцы необходимым кислородом всей сердечно-сосудистой и дыхательной системе приходится работать с большей интенсивностью, таким образом, организм тренируется. Со временем происходит улучшение всех показателей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повышается выносливость, восстановление организма после нагрузок происходит быстрее. Вы можете тренироваться дольше и с большей интенсивностью.

**Развитие быстроты**

Под быстротой понимают способность человека (спортсмена) в максимально короткий отрезок времени совершать двигательные действия, решать двигательные задачи.

 Вместе с тем быстрота, её проявление, специфичны для плавания. Пловец может иметь отличные результаты в отдельных формах проявления быстроты и в то же время - посредственные результаты в плавании: эти способности нужно еще проявить в специфических условиях водной среды, поэтому скоростные возможности пловца могут характеризоваться его умением проплывать короткие отрезки дистанции с максимально высокой скоростью.

 Физиологической основой быстроты является подвижность нервных процессов, возможность и скорость мобилизации бескислородных механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности.

Скоростные способности (быстрота) спортсменов зависят от силы, гибкости, умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в работу, от психологической установки и проявления волевых усилий.

 Быстрота в значительной мере зависит от уровня технического мастерства спортсмена-пловца. Это во многом качество, обусловленное природой.

 Развитие быстроты пловца начинается с овладения им техникой спортивного плавания. С этой целью нужно добиться точности, свободы и экономичности движений при проплывании различных дистанций, в том числе и длинных, сначала в умеренном, а потом и в высоком темпе. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники плавания, формированием стиля, повышением выносливости.

 В дальнейшем ставится задача - ускорить гребковые движения, сохраняя их точность и амплитуду. Упражнения выполняются повторно на коротких отрезках и в переменном плавании, когда повышенный темп чередуется со свободным или умеренным.

**Развитие координации**

 Под координационными способностями следует понимать способность человека быстро, точно, целесообразно и экономно, т. е. наиболее совершенно решать двигательные задачи. Существует много видов координационных способностей. Применительно к спортивному плаванию следует выделить два, во многом определяющих уровень мастерства пловцов.
 *Первый из них-* способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений- отражает совершенство таких специализированных восприятий как чувство развиваемых усилий, чувство времени, темпа, ритма, чувство воды.

Пловцы высокой квалификации обладают удивительными сенсорное-перцептивными способностями к оценке и регуляции динамических, временных и пространственных параметров движений. Они способны преодолевать различные отрезки и дистанции со строго заданной скоростью, временем, темпом в очень широком диапазоне колебаний, практически не допуская ошибок; развивать заданное усилие при работе на тренажерах или при плавании на привязи с ошибкой, не превышающей 1—2%; развивать одну и ту же скорость плавания при различном темпе движений и шаге гребков.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных характеристик движений особенно важна в плавании, так как в этом виде спорта резко ограничены возможности использования в процессе технико-тактической и физической подготовки зрительного и слухового анализаторов.

*Второй вид координационных способностей***,** существенно влияющий на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности пловцов, — способность к произвольному расслаблению мышц. Высокий уровень этой способности создает хорошие предпосылки для синхронизации деятельности мышц (синергистов и антагонистов) при выполнении разнообразных тренировочных и соревновательных упражнений.

Уровень развития координационных способностей пловцов зависит от многих компонентов, совершенствованию которых должно быть уделено необходимое внимание в процессе спортивной подготовки.

Прежде всего пловец должен уметь объективно воспринимать и анализировать собственные движения, формировать в сознании образы динамических, временных и пространственных характеристик движений всего тела и его отдельных частей, планировать конкретные способы выполнения движений в строгом соответствии с характером поставленной двигательной задачи. При наличии этих умений спортсмен может обеспечить эффективную импульсацию мышц и мышечных групп, которые необходимо вовлечь для высокоэффективного выполнения движения.

**Развитие общей и специальной выносливости**

Выносливостью называют способность организма работать, отдаляя момент наступления утомления и преодолевая утомление. Выносливость зависит от функциональных возможностей многих систем нашего организма, экономичности и надежности техники плавания, воли пловца, закаленности его психики и других факторов.

Выносливость, проявляемая па дистанциях, более протяженных, но проплываемых менее интенсивно, чем основная соревновательная дистанция, называется общей. Способность удерживать максимально высокую среднюю скорость на основной дистанции избранным способом плавания относят к выносливости специальной.

Из других видов спорта, которые по продолжительности, интенсивности, количеству вовлеченных в работу мышечных групп и по характеру наступающего утомления сходны с упражнениями общей плавательной подготовки, помогают развивать первый вид выносливости.

Общая выносливость — основа для развития специальной выносливости пловца. Важнейшим компонентом общей выносливости являются «дыхательные» (аэробные) возможности — производительность и эффективность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и его энергетический потенциал.

Перенос общей тренированности на специальную выносливость затруднен. Преодоление дистанций с соревновательной скоростью связано с интенсивным нарастанием кислородной задолженности, глубокими гипоксическими явлениями. В этих условиях высокие требования предъявляются к функциональной устойчивости всех систем к неблагоприятным, «острым» сдвигам в организме, возможностям бескислородного (анаэробного) обеспечения мышечной деятельности, способности поддерживать согласованность тонко координированных движений. Суровым испытаниям подвергаются надежность и стабильность техники пловца, его волевые качества.

Главная роль в развитии специальной выносливости отводится преодолению различных дистанций и их отрезков в темпе, близком к соревновательному, соревновательном и более высоком. Ведущее значение при этом играет плавание избранным способом с полной координацией движений и по элементам.

**Специальная физическая подготовка (СФП) –24 часов**

**Развитие гибкости**

Гибкость - одно из важнейших качеств, определяющих результативность в спортивном плавании. Недостаточный уровень развития гибкости ограничивает амплитуду движений, не позволяет сформировать эффективную технику плавания, ограничивает проявления силы, скоростных возможностей, координации, приводит к снижению экономичности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок.

 Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивания, они подразделяются на две группы: активные (динамические и статические) и пассивные.

К динамическим относят маховые, рывковые, пружинящие движения, упражнения без отягощений (с опорой, без опоры), с отягощениями (снаряды, партнеры).

К статическим относятся упражнения с самозахватами, с партнером, на снарядах, с отягощением.

 **Развитие скоростно-силовых качеств**

Специальная физическая подготовленность пловца с позиций развития скоростно-силовых качеств характеризуется уровнем развиваемой пловцом мощности в гребковых движениях. Задача состоит в достижении оптимальных скоростно-силовых проявлений, при которых создаются наиболее благоприятные условия взаимодействия с водной средой. Создание этих условий даже на этапе высшего спортивного мастерства требует от пловца развития максимальных для него значений мощности в гребковом движении. Причем эффективность его продвижения определяется развитием оптимального уровня скоростно-силовых проявлений и временем достижения и сохранения этого оптимума в процессе гребка.

Необходимо учитывать, что максимального значения мощности при гребке рукой пловец достигает в момент наибольшего взаимодействия кисти руки с водой, когда усилия уравновешиваются возросшим сопротивлением воды. Специальная физическая подготовленность характеризуется величиной, развиваемой в гребковом движении мощности. Это позволяет повысить результативность пловцов за счет развития силовых возможностей, проявляемых в тех скоростных режимах, которые соответствуют моментам оптимального взаимодействия с водной средой в реальных условиях плавания.

**Развитие силы**

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.

В этой связи силовая подготовка пловца предусматривает развитие различных видов силовых качеств: максимальной й взрывной силы, силовой выносливости. Соотношение работы, направленной на развитие различных силовых качеств, предопределяет успех на той или иной дистанции.

Уровень силовых способностей зависит прежде всего от совершенства межмышечной и внутримышечной координации. Первая проявляется в согласованном взаимодействии рабочих мышц и их антагонистов, своевременном приложении усилий в рамках данного двигательного навыка, использовании упругих свойств мышц; вторая — в упорядоченной деятельности двигательных нервно-мышечных единиц, обеспечивающей или их синхронизацию при кратковременной скоростно-силовой работе, или экономичное чередование периодов напряжения при длительной работе на выносливость.

**Технико-тактическая подготовка –26 часов**

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Основная задача пловца в спортивном плавании — подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

**Техника плавания**- рациональная система движений, которая позволяет достигнуть наиболее высоких результатов на соревнованиях в плавании тем или иным способом.

Она охватывает: форму, характер движений, их внутреннюю структуру, умение пловца наилучшим образом координировать и использовать для продвижения вперед все внутренние и внешние силы, которые действуют на тело. Каждому свойственна своя индивидуальная техника, связанная с развитием его двигательных и функциональных возможностей. Техника развивается и совершенствуется.

 В настоящее время существуют такие способы спортивного плавания как кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

*Кроль на груди* – самый быстрый вид плаванья. Из-за этого, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания.

Положение тела и общая характеристика способа. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед–вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

*Кроль на груди* характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, 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 хлёсткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень–стопу. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35–50°. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60–65°). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой.

*Кроль на спине* – стиль плаванья, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие-опускание), но имеет некоторые отличия. Пловец плывет на спине, а не на животе. Руками пловец гребет прямыми, а не согнутыми над водой.

*Кроль 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 не 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 примерно 25–40°.

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не из тумбочки, как во всех остальных стилях.
На соревнованиях в бассейне этот способ спортивного плавания отличается друг от друга также правилами старта и техникой поворота при достижении стенки ванны.

*Брасс* – самый простой и медленный вид плаванья, (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), но позволяет экономно расходовать силы спортсмена. При плавании брассом спортсмен похож на лягушку. При движении он разводит руки сначала вперёд, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперёд, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Положение тела и 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 вдоха положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

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

*Баттерфляй*в переводе с английского языка обозначает “бабочка”. И действительно, руки пловца порхают над водой словно крылья. И ещё спортсмен, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом стиле совершает волнообразные движения, поэтому баттерфляй, пожалуй, самый красивый вид плаванья.

Стиль плавания на животе, при котором левая и правая части тела должны совершать симметричные и одновременные движения. Руки совершают одновременный мощный гребок определённой траектории, который заметно приподнимает корпус пловца над водой, а ноги совершают одновременное волнообразное движение. Самый тяжёлый и энергозатратный стиль плавания. Нетренированному пловцу обычно бывает трудно даже просто совершать движения, не нарушающие правила стиля. Этот стиль считается вторым по скорости после кроля.

Благотворное влияние воды на организм человека определяется ее физическими, химическими и биологическими свойствами, которые успешно используются для достижения определенных целей в практике физического воспитания и спорта. Плавание наиболее успешно исправляет нарушения осанки и деформацию позвоночника человека. В частности, лечебное плавание при сколиозе направлено на воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной клетки, развитие правильного дыхания, увеличение силы, повышение тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, приобретение навыков плавания, коррекцию плоскостопия, закаливание организма. Действенным средством при всех степенях нарушения осанки является плавание брассом, баттерфляем, а также асимметрическое плавание с нагрузкой на отстающие в своем развитии мышечные группы.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ — на 50–75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

**Тактическая подготовка**

Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников и их подготовленность, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения пловца в ходе соревнований есть результат мыслительной деятельности спортсмена. Даже тщательно разработанный тактический план не может предусмотреть всех возможных изменений ситуации в ходе соревнований. Поэтому в подготовке пловца большое значение имеет задача развития тактического мышления спортсмена, выражающаяся в способностях пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта-15 часов**

Занятия различными видами спорта и подвижными играми направленно:

- Приобретение умений точно и своевременно выполнять обучающимися задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр

- Приобретение умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижными играми

- Приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы

**Подвижные игры и эстафеты**сбегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они важный источник радостных эмоций.Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

Подвижные игры — один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они важный источник радостных эмоций. Подвижные игры делятся на две категории-игры в воде, игры на суше.

Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом типа «борьба за мяч», «не давай мяч водящему», «перестрелка», «охотники и утки», «вороной конь» и др. «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Также используются различные эстафеты. Также используются подвижные игры в воде «водолазы»., Буксир». (и т. д.)

**Спортивные игры**

Спортивные игры-виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения в процессе противоборства определённой цели спортивным снарядом

Рекомендуется также играть в футбол, баскетбол, водное поло, волейбол, пионербол. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач тренировки. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

**Акробатические упражнения. Акробатические упражнения**(группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперёд и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации

**Упражнения на гимнастических снарядах** (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина).

**Соревновательная деятельность- 2 часа**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ участия воспитанников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике и исправляет их. Выявляет положительные и отрицательные стороны соревнований, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

 **Аттестация**

**Итоговая аттестация 3 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (стартовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (стартовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» (стартовый уровень).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК- 125 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь**  | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** |
| Неделя | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30 | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-31 | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-30 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-31 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-28 |  |
| Учебные дни | 235 | 91012 | 161719 | 232426 | 30 | 13 | 7810 | 141517 | 212224 |  |  | 57 | 111214 | 181921 | 252628 | 235 | 91012 | 161719 | 232426 | 3031 |  |  | 131416 | 202123 | 272830 | 346 | 101113 | 171820 | 242527 |  |
| Выходные дни | 4678 | 11131415 | 18202122 | 25272829 |  | 2456 | 9111213 | 16181920 | 23252627 |  |  | 68910 | 13151617 | 20222324 | 272930 | 4678 | 11131415 | 18202122 | 25272829 |  |  |  | 15171819 | 22242526 | 2931 | 5789 | 12141516 | 19212223 | 28 |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 28-31 | 1-3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1-5 | 6-12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц- 13 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц- 11 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц- 11 | Кол-во дней-14 Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц- 14 | Кол-во дней- 9Продолжительность занятия- 1 ч Итого часов в месяц- 9 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц-12 |
|  | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Неделя | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 31 | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-30 | 1-4 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 26-31 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30 | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-31 | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 |
| Учебные дни | 346 | 101113 | 171820 |  |  | 13 | 7810 | 141517 | 212224 | 2829 |  | 568 | 121315 | 192022 | 262729 | 235 | 910 | 161719 | 232426 | 30 |  |  |  |  |  |  |  | 111214 | 181921 | 252628 |
| Выходные дни | 5789 | 12141516 | 19212223 |  |  | 2456 | 9111213 | 16181920 | 23252627 | 30 |  | 791011 | 14161718 | 21232425 | 283031 | 4678 | 1112131415 | 18202122 | 25272829 |  |  |  |  |  |  |  |  | 13151617 | 20222324 | 27293031 |
| Каникулы |  |  |  | 24-30 | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 22-28 | 28-31 | 1-3 | 4-10 |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 9Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц- 9 | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц- 13 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц- 12 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц- 12 | Кол-во дней- 0Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц- 0 | Кол-во дней- 9Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц-9 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое оборудование | Материально-техническое оснащение |
|  | Ласты- 15 пар | 1. | Плавательный бассейн 25 м; |
|  | Доски для плавания- 15шт. | 2. | Тренажерный зал- 1 |
|  | Гимнастические скамейки- 6 шт. коврики гимнастические- 15 шт.фитбол- 7шт. | 3. | Секундомер настенный -1 |
|  | Мячи:футбольный- 1шт.баскетбольный- 1 шт.волейбольный – 1шт.ватерпольный -1шт. резиновые – 10 шт.Набивные (разно весовые)- 6 шт. | 4. | Электронное табло-1 |
|  | Ворота для водного поло – 1 комплект | 5. | Игровой зал -1 |
|  | Колобашка- 15 шт. | 6. | Круг спасательный- 2 шт. |
|  | Секундомер- 2 шт. | 7. | Стартовая тумба- 4 шт. |
|  | Скакалки- 10 шт. | 8. | Дорожки разделительные- 3 шт. |

 **Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| ИванюкТатьянаВитальевна | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.Образованиепедагога соответствует профилю программы | Квалификацияпедагога соответствует профилю программы | 1 категория |

**Форма аттестации**

**Итоговая аттестация - 3 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (стартовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (стартовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» (стартовый уровень).

**Оценочные материалы**

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см**-** выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м (сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа**.** Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | **7-9 лет** | **10-11 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10 м | 10,2 | 10,5 | 10,7 | 9,7 | 9,9 | 10,2 |
| Прыжок в длину с места(см) | 120 | 115 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,0 | 6,6 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 15 | 12 | 9 | 18 | 15 | 12 |
| **ДЕВУШКИ** | **7-9 лет** | **10-11 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 10,4 | 10,6 | 10,9 |
| Прыжок в длину с места(см) | 115 | 110 | 105 | 130 | 125 | 120 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 9 | 7 | 5 |
| Бег 30 м (сек) | 6,3 | 7,0 | 7,4 | 6,0 | 6,3 | 7,2 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 15 | 12 | 9 | 16 | 13 | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | **12-13 лет** | **14-18 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 9,0 | 9,2 | 9,6 |
| Прыжок в длину с места(см) | 185 | 175 | 165 | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 7 | 5 | 2 | 8 | 7 | 5 |
| Бег 30 м (сек) | 5,1 | 5,8 | 6,5 | 4,9 | 5,1 | 5,3 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 19 | 17 | 15 | 21 | 19 | 17 |
| **ДЕВУШКИ** | **12-13 лет** | **14-18 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,6 | 9,8 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места(см) | 155 | 150 | 145 | 160 | 155 | 150 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 13 | 10 | 7 | 15 | 13 | 11 |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 6,2 | 6,8 | 5,3 | 5,5 | 5,7 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 20 | 18 | 14 | 22 | 20 | 17 |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.  | В течении года |
| 2. |  **Здоровье сбережение** |
| 2.1. | 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;- участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);-формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, 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) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течении года |
| 3.2. | 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, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | 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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся |  - учить обучающихся действовать самостоятельно, независимо; - не сдерживать инициативы детей; - не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно; - не спешить с вынесением оценочных суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** |
| 5.1 |  Проведение родительских собраний  | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже 2 раз в год |
| 5.2 |  Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Методика работы по программе:

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса -** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

 **Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

 В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

 3.Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1004

6.Официальные правила соревнований по виду спорта плавание 2019г.

**Методическая литература**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Основная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера . Издательство «ИТРК», 2019 |
|  | Майкл Брукс. Перевод: Игорь Марченко Подготовка Юных Пловцов, 2018 |
|  | Блайт Люсеро Плавание. 100 лучших упражнений, 2014г. |
|  | Евгения Кононова. Плавание. Библия тренера 2014г. |
|  | Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учре-ждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подго-товки «Пед. Образование» проф. «Физ. Культура» М.; Academia, 2014г |
|  | Дейв Сало, Скотт Риуолд. Совершенная подготовка для плавания / Перевод: Игорь Марченко (2015г.) |
|  | Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, **2018** |
|  | Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015 |
|  | Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2014 |
|  | Меныиуткина Т.Г., Литвинов А.А., Орехова А.В. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота. Учебно-методическое пособие.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014. |

 |
|  **Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2015 |
|  | Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2014 |
|  | Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. пед. вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: ИЦ "Академия", 2015 |
|  | Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. Биологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2014 |

 |

 **Интернет-ресурсы:**

* Всероссийская федерация плавания – [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru/)
* Портал о спортивном плавании – swimming.ru
* Все о плавании – forum.swimming.ru
* История развития плавания <https://titanrace.ru/blog/istoriya-razvitiya-plavaniya>
* Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
* Сайт о плавании – plavaem.info
* Методика обучения плаванию <https://iplav.com/kak-nauchitsya/metodika.html>
* <https://silverswim.ru/blog/tpost/oplrzdbbs1-uchimsya-plavat-bazovie-uprazhneniya>
* https://multiurok.ru/files/ofp-i-sfp-v-plavanii.html
* http://ovfd.ru/iblock/stories/e/vlijanie\_fizicheskih\_nagruzok\_na\_organizm\_sportsmena\_gormoni\_i\_fizicheskaja\_nagruzka/?version=special
* https://studopedia.ru/28\_37694\_kratkie-anatomo-fiziologicheskie-svedeniya-ob-organizme-cheloveka.html
* https://infourok.ru/vospitanie\_volevyh\_kachestv\_sportsmena-420242.htm
* <http://swim7.narod.ru/video_plavanie.html>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie\_osnovy\_fizicheskoy\_kultu