

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 5

от «01» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«01» декабря 2023 г. № 132/уз

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

возраст учащихся: 6 - 17 лет
срок реализации программы: 3 года
ID - номер программы в Навигаторе: 128

Автор:
Козицына Ирина Вадимовна,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2023 год

Паспорт программы

Ф. И. О. автора/авторов	Козицына Ирина Вадимовна
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»
Направленность программы	физкультурно – спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объем часов по годам обучения	1 год обучения – 222 часа 2 год обучения – 222 часа 3 год обучения – 222 часа
Возраст учащихся	6 – 17 лет
Цель программы	Овладение жизненно необходимым навыком плавания, освоение спортивных стилей плавания
Сроки реализации программы	2023 – 2026 гг.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Формы и режим работы.....	7
3. Планируемые результаты.....	8
4. Формы аттестации.....	9
5. Учебный план, календарный учебный график.....	11
6. Содержание учебного плана.....	17
7. Приложение1 (Нормативы разрядов по плаванию на 2022-2025)....	32
8. Перечень информационного обеспечения	33

1. Пояснительная записка

Программа по плаванию разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями от 01.09.2020 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности ГБУ ДО НАО ДС «Норд», режимы учебной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных пловцов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в учреждении. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Актуальность программы: Плавание является жизненно необходимым навыком в связи с тем, что во всем мире существует проблема несчастных случаев на воде. Поэтому массовое обучение плаванию имеет государственное значение. Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм: систематические занятия развивают и закаляют организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный

аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т.д.

Воспитательная работа: На этапе спортивно-оздоровительной подготовки воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Главные задачи: развитие у воспитанников гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Язык реализации программы: русский.

Цель программы: овладение жизненно необходимым навыком плавания, освоение спортивных стилей плавания.

Основные задачи подготовки:

Обучающие:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучение правилам поведения на воде;
- формирование базовых знаний по плаванию, гигиене спорта;
- формирование знаний о спортивных и прикладных техниках плавания.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание (укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма);
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- развитие мотивации к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств (настойчивость, смелость, выдержка, сила воли, целеустремленность, трудолюбие, культура поведения, чувство взаимопомощи, чувство долга, патриотизм);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

Задачи деятельности различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

2. Формы и режим работы

Форма обучения – очная.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 6 до 17 лет.

Максимальный состав группы – 10-17 человек, определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим занятий: 3 раза в неделю (6 часов).

Продолжительность занятия: 2 академических часа.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей (родителей, опекунов...).

На обучение принимаются обучающиеся (мальчики и девочки), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Группы формируются с учетом возраста и умений обучающихся.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Если условия занятий позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления физического мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение подготовительных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки продолжительность

академического часа составляет 40 мин. Недельный объем нагрузки составляет 6 часов, независимо от года подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия. Воспитанники старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей учебного занятия в качестве помощника педагога.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации программы: 3 года. Продолжительность учебного года - 37 учебных недель. Количество учебных часов, запланированных на год обучения – 222 часа, на весь период обучения – 666 часов.

3. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Плавание» воспитанники будут:

Знать:

- правила безопасного поведения на воде;
- базовые знания о гигиене спорта;
- базовые знания о технике всех способов плавания;

Уметь:

- выполнять стартовый прыжок;
- выполнять повороты;
- проплывать дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;
- демонстрировать технику всех спортивных способов плавания;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

Сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- воспитают и будут демонстрировать нравственные и волевые качества личности (настойчивость, смелость, выдержка, силу

воли, целеустремленность, трудолюбие, культуру поведения, чувство взаимопомощи).

4. Формы аттестации.

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер.

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом этапе обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, уровне и объеме физических нагрузок и т.д.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе анализа определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточность объема того или иного вида нагрузки, оптимальность соотношения объема и направленности разных видов нагрузки и т.д.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверка и оценка результатов усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявлением уровня освоения обучающимися упражнений по общефизической и технической подготовкам является – *мониторинг*. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории учащихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В конце третьего года обучения проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты обучающихся заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. По результатам итоговой аттестации обучающийся может получить документ об успешном освоении программы дополнительного образования «Плавание», форма которого предусмотрена образовательной организацией.

Входящая диагностика: тестирование по нормативам для спортивно-оздоровительных групп в октябре и соревнования в ноябре.

Промежуточная: соревнования в феврале.

Итоговое оценивание: сравнение результатов соревнований в течение года, тестирование по нормативам для спортивно-оздоровительных групп в апреле и соревнования в апреле, выполнение разрядов (Приложение 1).

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания способами (соответствующими этапу обучения), на спине, вольный стиль, брасс, баттерфляй:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанций 50 и 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5. Учебный план, календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 37 недель (первое полугодие – 17 недель, 2-е полугодие – 20 недель)

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Окончание комплектования учебных групп – 10 октября.

Тематический план занятий для спортивно-оздоровительных групп (СОГ)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
	Количество часов в неделю	6
	Количество занятий в неделю	3
	Техника безопасности	1
1.	Физическая подготовка на суше и в воде:	214
2.	в т.ч.: ОФП	64
3.	СФП и СТП	150
4.	Соревнования и контрольные испытания	3
5.	Теоретическая подготовка	4
6.	Медицинское обследование	1
	Общее количество часов	222

ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

1-го года обучения

[illegible]

ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

2-го года обучения

Учебный материал	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Теоретические сведения	+										+										+										+						
Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для совершенствования: - техники кроля на груди и на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- техники брасса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для совершенствования стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания, соревнования												+										+									+						

6. Содержание учебного плана

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп начальной подготовки 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем подготовку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах 2-3 годов обучения

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для данного этапа отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах данного этапа являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Занятие плаванием состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 6- 8 лет.

Теоретическая подготовка

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах первых лет, проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в группах последующих лет обучения, занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

п/п	Тема	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом			1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	1
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1		
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1		
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		1	
6.	Морально-волевая подготовка			1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки	1	1	
8.	Правила, организация и проведение соревнований		1	
9.	Спортивный инвентарь и оборудование			1
	Всего часов	4	4	4

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); Ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми

амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в

скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения

руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. движения ногами с дыханием;
2. движения руками с дыханием;
3. движения ногами и руками с дыханием;
4. плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменившихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главные задачи в занятиях с воспитанниками - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных воспитанников играет непосредственно физическая деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивного учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают пловца на спортивный образ жизни, многолетние занятия и достижение результатов. С юными воспитанниками регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования педагога при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет педагога, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах обучения. Однако у 11-12 - летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации педагога, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне,

необходимо периодически обсуждать с ними содержание программ обучения.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий педагога. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах учреждения, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На учебном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных воспитанников.

Формирование мотивации к многолетним напряженным занятиям происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников учреждения, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле воспитанников за достижением поставленных целей. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии воспитанника.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все пловцы обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Педагог должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

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 нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к

качеству выполнения физического задания, к режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы педагога с воспитанниками в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной подготовке.

В группах старших возрастов, основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование пловца, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии воспитанника. Содержание беседы косвенно направлено на этого пловца. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений воспитанника, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Инструкторская и судейская практика

Воспитанники старших спортивно-оздоровительных групп могут привлекаться в качестве помощников педагогов для проведения учебных занятий и спортивных соревнований в младших возрастных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в старших возрастных группах должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств. Занимающиеся в старших возрастных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Педагог обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Количество занимающихся в каждой группе - не менее 10 человек на одного педагога.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Педагог является в бассейн к началу прохождения учащихся через администратора. При отсутствии педагога группа к занятиям не допускается.
2. Педагог обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению педагога.
4. Педагог обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без педагога не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством педагога в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением педагога и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного педагога при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

Нормативы разрядов по плаванию на 2022-2025

** Приложение №19 к приказу Минспорта России от 20.12.2021г. №19

МСМК выполняется с 14 лет, МС – с 12 лет, КМС – с 10 лет, I, II, III спортивные разряды – с 9 лет

I N п/п	Стиль плавания, Дистанция (м)	Единица измерения	Спортивные разряды			Взрослые разряды			Юношеские разряды		
			МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
			ж	ж	ж	ж	ж	ж	д	д	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ - ЖЕНЩИНЫ (ДЕВУШКИ)											
1	Вольный стиль 50 м	мин.с	24,19	25,95	26,75	28,05	30,75	32,75	39,75	49,75	59,25
2	Вольный стиль 100 м	мин.с	52,66	56,40	1:00,40	1:04,24	1:11,80	1:19,50	1:33,50	1:53,50	2:12,50
3	На спине 50 м	мин.с	27,56	28,85	30,05	31,75	36,75	40,75	47,25	57,25	1:07,25
4	На спине 100 м	мин.с	58,91	1:04,00	1:08,90	1:13,40	1:21,50	1:31,50	1:45,50	2:08,50	2:28,50
5	Брасс 50 м	мин.с	30,62	32,65	34,45	36,15	40,25	44,25	51,75	1:01,75	1:11,75
6	Брасс 100 м	мин.с	1:06,06	1:12,40	1:16,40	1:21,40	1:30,00	1:42,00	2:06,50	2:16,50	2:37,50
7	Баттерфляй 50 м	мин.с	25,64	27,50	28,65	31,15	33,75	36,75	43,75	53,75	1:03,75
8	Комплексное плавание 100 м	мин.с	59,90	1:04,90	1:09,90	1:14,90	1:24,00	1:35,00	1:47,00	2:06,00	2:46,00

N п/п	Стиль плавания, Дистанция (м)	Единица измерения	Спортивные разряды			Взрослые разряды			Юношеские разряды		
			МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
			м	м	м	м	м	м	ю	ю	ю
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
БАССЕЙН 25 МЕТРОВ - МУЖЧИНЫ (ЮНОШИ)											
1	Вольный стиль 50 м	мин.с	21,29	22,65	23,40	24,65	27,05	29,25	35,25	45,25	55,25
2	Вольный стиль 100 м	мин.с	47,05	50,40	53,70	57,10	1:03,50	1:11,00	1:23,50	1:43,50	2:03,50
3	На спине 50 м	мин.с	24,45	26,00	27,55	29,35	32,25	35,75	41,75	51,75	1:01,75
4	На спине 100 м	мин.с	52,48	57,40	1:00,80	1:04,80	1:13,00	1:21,50	1:34,00	1:56,50	2:16,50
5	Брасс 50 м	мин.с	26,87	28,45	30,00	31,85	35,25	38,75	45,25	55,25	1:05,25
6	Брасс 100 м	мин.с	58,98	1:03,40	1:07,30	1:11,80	1:20,50	1:28,50	1:44,50	2:03,50	2:23,50
7	Баттерфляй 50 м	мин.с	22,87	24,15	25,15	27,15	30,25	33,25	38,25	48,25	58,25
8	Комплексное плавание 100 м	мин.с	52,74	56,90	1:01,90	1:05,90	1:14,00	1:24,00	1:35,00	1:54,00	2:14,00

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта "плавание"

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса; МС - спортивное звание мастер спорта России; КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;
I - первый; II - второй; III - третий; м - мужчины; ж - женщины; ю - юноши; д - девушки; мин -
минута

Перечень информационного обеспечения

1. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. *Викулов А.Д.* Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. *Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004.
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В.Козлова. – М..1993.
10. Плавание: Учебник / под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
11. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.
12. *Талаче Ежи.* Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
13. <https://russwimming.ru/>
14. <http://plavaem.info/>