

Управление образования Администрации Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол № 1 от 28.08.2023г. Приказ от 123\_№\_01.09.2023

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Плавание»***

Для учащихся 7-17 лет

Срок реализации - 3 года

Составитель:

Вяткина М.А., методист, 1кк

Сысерть - 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………………………………….3

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН…………………………………………………………………………….5

1.1.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (44 недели)……………..5

1.2.Режим тренировочной работы…………………………………………………………….5

1.3.Учебный план (в часах) по разделам подготовки спортивно – оздоровительного этапа (4 часа в неделю)………………………………………………………………………………..5

1.4.Календарный учебный график на 44 недели для СОГ-1..………………………………6

1.5.Календарный учебный график на 44 недели для СОГ -2 и СОГ-3……………………..6

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………………………………………………………………..7

2.1.Требования к минимуму содержания дополнительной общеразвивающей

программе по плаванию………………………………………………………………………. 7

2.2.Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств………………………7

2.3.Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного

процесса в учебном году……………………………………………………………………….9

2.4.Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах……..………..10

2.5.Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне……………………………………...11

2.6.Требования к материально-технической базе, оборудованию,

спортивному инвентарю и спортивной экипировке………………………………………….12

2.7.Схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия…..13

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……………………………….....15

3.1.Тестирование и контроль ………………………………………...…………15

3.2.Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по плаванию…15

4.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…………………………………..17

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию, адаптированная для МАУ ДО СШ СГО, и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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».

В настоящей программе раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств. Представлен учебный план и контрольно-переводные нормативы, соотношение средств подготовки и др. материалы.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области образования и в области физической культуры и спорта:

обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом;

гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, ответственности;

свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей;

обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной программы МАУ ДО СШ СГО по плаванию.

В программе четко определены направления деятельности спортивной школы по виду спорта - плавание, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по общей и специальной физической, технической и тактической подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 7 до 17 лет. Разница в возрасте учащихся в учебно-тренировочных группах должна быть не более двух лет.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 7 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;

-профессиональную ориентацию учащихся;

-создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

-подготовку спортивного резерва;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

*Формирование групп и объем недельной учебно-тренировочной нагрузки в СОГ.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Продолжительность этапа | Минимальный возраст зачисления | Наполняемость групп | Объем тренировочной нагрузки в неделю в ак. часах | Требования подготовки на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период | 3 | 7 лет | 15 человек | 4 часа | Выполнение требований контрольно-переводных тестов по ОФП и СФП |

**1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***1.1.Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (44 недели).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем учебно- тренировочной работы, час в неделю | Количество тренировок в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество тренировок в год |
| Спортивно-оздоровительный | 4 | 3-4 | 176 | 132-176 |

***1.2. Режим тренировочной работы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество тренировок в неделю | Количество и продолжительность занятий |
| Спортивно-оздоровительный | 3  или  4 | 1 по 60 мин  Или  1 по 45 мин |

Тренировочный процесс в МАУ ДО СШ СГО ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 44 недели.

***1.3.Учебный план (в часах) по разделам подготовки для спортивно – оздоровительных групп (4 часа в неделю).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Предметные области** | **Количество часов в год** | | |
| **СОГ-1** | **СОГ-2** | **СОГ-3** |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 9 | 9 | 9 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 70 | 60 | 60 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 | 40 | 40 |
| 4. | Тактико –техническая подготовка (ТТП) | 44 | 44 | 44 |
| 45 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Контрольные испытания (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры | 17 | 17 | 17 |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | *176* | *176* | *176* |

***1.4. Календарный учебный график на 44 недели СОГ-1 (4 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Часы | Месяц | | | | | | | | | | | |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1. | ТП | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | -- | - |
| 2. | ОФП | 70 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 5 |
| 3. | СФП | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  | 1 |
| 4. | ТТП | 44 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |  | 2 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 2 |  | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 6. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 4 | 1 | 1 | - |  | - | - | - | - |  | 1 | 1- | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 17 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
|  | ВСЕГО | **176** | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | - | 9 |

***1.5. Календарный учебный график на 44 недели СОГ-2 и СОГ3 (4 часа в неделю)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | Часы | Месяц | | | | | | | | | | | |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1. | ТП | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | - | - |
| 2. | ОФП | 60 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 5 |
| 3. | СФП | 40 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |  | 2 |
| 4. | ТТП | 44 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |  | 3 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 2 |  | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| 6. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 4 | 1 | 1 | - |  | - | - | - | - | 1 | 1 | - | - |
| 7 | Другие виды спорта и подвижные игры | 17 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |
|  | ВСЕГО | **176** | 17 | 16 | 17 | 16 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | - | 11 |

**2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***2.1.Требования к минимуму содержания дополнительной общеразвивающей программе по плаванию.***

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию согласно Образовательной программы:

1) содержит следующие разделы подготовки:

-теоретическая подготовка (ТП);

-общая физическая подготовка (ОФП);

-специальная физическая подготовка (СФП);

-тактико-техническая подготовка (ТТП),

-соревновательная деятельность,

-контрольно-переводные нормативы;

- медицинский контроль

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

-большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

-постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

-повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

***2.2.Сенситивные периоды развития отдельных физических качеств по В.К. Бальсевичу***

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* | *17* | *18* |
| Рост | F, M | F, M | F, M | F, M | F |  | F | F, M | F, M | M | M | M |
| Мышечная масса |  |  | F |  | F, M |  | F, M | F, M | F, M | M | M | M |
| Быстрота |  | F | F, M | F, M | M | F, M | F | M | M | M |  |  |
| Сила (общая) |  |  |  |  | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M |
| Скоростно-силовая подготовка |  |  | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | F, M | M |  |
| Выносливость – общая |  |  | F | F, M | F, M | M |  | F, M | F, M | M | H |  |
| Гибкость | F | F, M | F, M | F | *F* | F, M | F, M | F | F | F | F |  |
| Координация – общая |  | F, M | F, M | F, M | F, M | M | M | F, M | F, M | F, M |  |  |
| Аэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | *+* | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | + | + |
| Равновесие | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

*F- -женский пол, M- мужской пол*

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

*Росто-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***2.3. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса в учебном году.***

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.

Занятия по плаванию состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

Заключительная часть 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 улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие плаванием 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 7- 8 лет.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся могут набираться новички. Если условия занятий в спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого года обучения, переводятся на следующий год обучения, а на их место выбираются новички. До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-8 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если у СШ нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м вольный стиль; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся на следующий год обучения.

***2.4.Планирование годичного цикла в спортивно-оздоровительных группах.***

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для занимающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплывать дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

-уметь проплывать дистанцию 200 м; совершенствовать технику плавания;

-овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

-ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде: дыхательные упражнения; плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м; повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

-выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м); совершенствовать технику плавания;

-ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;

-изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания. Основные тренировочные средства в воде: плавание избранным способом, дистанции 50-600 м; плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м; упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м; повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м; дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 500-700 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

-регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;

-постепенно повышать уровень физической подготовленности;

-совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;

-научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки – дистанционный, равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

***2.5.*** *Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.*

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочное занятие с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только по списку учащихся учебно-тренировочной группы, имеющим справку-разрешение от врача-педиатра и зачисленных в МАУ ДО СШ СГО. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся МАУ ДО СШ СГО с правилами ТБ и ПБ, правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся, имеющие индивидуальную спортивную экипировку в обязательном порядке (девочки- купальник, мальчики -плавки, обувь для бассейна, очки для плавания, шапочка для плавания, полотенце).

Тренер-преподаватель обязан:

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

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 15 человек.

Информировать администрацию МАУ ДО СШ СГО о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях по установленному порядку.

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

Тренер-преподаватель является в бассейн за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия и встречает учащихся. При отсутствии тренера-преподавателя на рабочем месте группа к занятиям не допускается.

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

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

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

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

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

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

Тренер-преподаватель 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.

***2.6.Требования к материально-технической базе, оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке:***

-наличие плавательного бассейна;

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](consultantplus://offline/ref=5FAE1964B2BDAC13F40A8F94A80B3B48743400B444B1DF8D20AE520BB0lAZ8G) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Доска для плавания | Шт. | 15 |
| 2. | Лопатки для плавания | Шт. | 15 |
| 3. | Поплавки-вставки для ног | Шт. | 15 |
| 4. | Свисток | Шт. | 1 |
| 5. | Секундомер | Шт. | 1 |
| 6. | Скамейки гимнастические | Шт. | 3 |
| 7. | Термометр для воды | Шт. | 1 |
| 8. | Мячи волейбольные | Шт. | 2 |
| 9. | Мячи баскетбольные | Шт. | 2 |
| 10. | Скакалка | Шт. | 15 |
| 11. | Гимнастические палки | Шт. | 15 |
| 12. | Набивные мячи | Шт. | 2 |

***2.7. Схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Признак** | **Небольшое утомление (физиологическое)** | **Значительное утомление (острое переутомление)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II степени)** |
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступания солей |
| 3. | Дыхание | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 –на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. | Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения. |
| 5. | Общий вид | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Изможденное выражение лица, апатии, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет») |
| 6. | Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда |
| 7. | Самочувствие | Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости | Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота |
| 8. | Пульс, уд./мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

**3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, проводятся два раза (осень, весна).

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 до 17 лет. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 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.

***3.1.Тестирование и контроль.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| **Общая физическая подготовка** |  |  |
| Челночный бег 3х10м (с) | 9,5 | 10,0 |
| Бросок набивного мяча 1 кг (м) | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Прыжок в длину с места | По таблице в соответствии с возрастом | По таблице в соответствии с возрастом |
| **Техническая подготовка** |  |  |
| Длина скольжения | 6 м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами |  |  |
| - с помощью одних ног | + | + |
| - в полной координации | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + |
| Проплывание дистанции 50 м избранным способом | + | + |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

***3.2.Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.***

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в разделах подготовки:

1. разделе теоретическая подготовка:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2. в разделе общей физической подготовки:

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

3. в разделе: специальной физической подготовки

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

4. в разделе тактико-технической подготовки

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

4.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.-М., 2006.
2. Особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. N 634.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629.
4. Плавание. 100 лучших упражнений/Л.Люсеро - М: «Эксмо», 2011.
5. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста/Н.Л. Петрова, В.А. Баранов - 2008.
6. Плавание. Серия от А до Я/АСТ Харвест Астрель, 2010.
7. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.russwimming.ru/>

2. http:// uralswimming.ru/

3. <http://www.minsport.gov.ru/>

4. <http://olympic.ru/>

5. http://www.wada-ama.org/