

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДЕЛЬФИН»**

почтовый адрес: 603057, г. Нижний Новгород, пр. Гагарина, д25  
тел. : 8(831)233-31-55, тел/факс: 464-06-55

СОГЛАСОВАНО  
Тренерский Совет

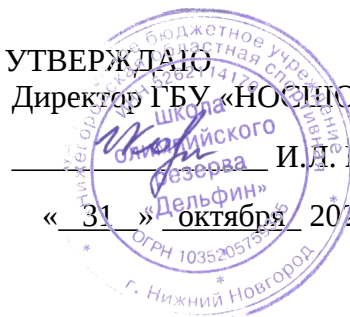
Протокол №9

от « 31 » октября 2022 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ «НОСИТОР «Дельфин»

И.Л. Карельская

« 31 » октября 2022 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»**

**Срок реализации программы – 1 год**

г. Нижний Новгород  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3 стр.
1.1. Цели.....	4 стр.
1.2. Задачи.....	4 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	5 стр.
<b>2. Учебный план</b> .....	5 стр.
<b>3. Календарный учебный график</b> .....	5 стр.
<b>4. Рабочие программы изучаемых разделов</b> .....	7 стр.
<b>5. Оценочные материалы</b> .....	10 стр.
<b>6. Организационно- педагогические и материально-технические условия реализации программы</b> .....	11 стр.
<b>7. Методические материалы</b> .....	12 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

**Плавание** зародилось на рубеже XV-XVI вв. Одно из первых соревнований по плаванию было проведено в Венеции в 3515 г. В 1890 г. впервые состоялось первенство Европы по плаванию, а в 1896г. и этот вид спорта был включен в программу первых современных олимпийских игр, которые оказали большое влияние на дальнейшее развитие плавания. В 1908 г. была основана Международная федерация плавания (ФИНА), которая организует и проводит все крупные международные соревнования по плаванию, включая олимпийские игры. Понятие «плавание» означает способность человека удерживаться на месте или передвигаться в воде с помощью локомоций (переместительных движений). Различают плавание у поверхности воды (навык плавания) и движений под водой (навык ныряния). Плавание занимает заметное место среди всего многообразия средств физического воспитания. Оно входит в различные виды физической культуры, объединенные системой физического воспитания. Плавание не только вид спорта, это жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее яркую оздоровительную направленность. Навык плавания лежит в основе таких видов спорта, как спортивное плавание, водное поло и художественное плавание. Кроме того, плавание входит как отдельный вид соревнования в целый ряд спортивных многоборий. Плавание вместе с нырянием составляет основу подводного спорта. Ныряние - важная часть подготовки спортсменов в таких видах спорта, как художественное плавание, спасательное многоборье и водное поло. Без умения плавать и нырять невозможны занятия прыжками в воду. Овладение умением плавать должно предшествовать занятиям любым водным видом спорта. Оздоровительное влияние плавания позволяет успешно использовать его в лечебной физкультуре и медицине. При занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях. Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Современная система занятий по плаванию обеспечивает пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей. Это происходит и потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше. Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но, главное, предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде. В нашей стране обучение плаванию всего, населения является важной государственной задачей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее- Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского

спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

### **1.1. Цели Программы:**

- создание условий для занятий детей и подростков плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

### **1.2. Основные задачи:**

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе

- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### **1.3. Результатом освоения Программы является:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- укрепление здоровья обучающийся;

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития вида спорта «Плавание»;

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- об основах тренировочного процесса;

- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;

- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники плавания;

- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

#### **1.4. Контингент обучающихся**

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте с 7 до 17 лет, желающие заниматься плаванием, имеющие письменное разрешение врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта - 1 год.

### **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной программе по плаванию;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

**Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:**

- Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос,
- Раздел «Практическая подготовка» - решение задач, участие в турнирах,
- Раздел «Развитие творческого мышления» - решение задач, этюдов.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	138	Контрольные нормативы
2	<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	74	Контрольные нормативы
3	<i>Техническая подготовка</i>	42	Контрольные нормативы
4	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</i>	10	Устный опрос
	Итого часов:	264	

### **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические , тактические ,технические занятия в течение недели;
- практические занятия;

- занятия по ОФП и СФП,
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график (расписание) проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывать в академических часах — 45 минут, но не более 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

### Продолжительность учебного года

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 30 июня.

Учреждение организует работу обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

<b>Начало учебного года</b>	01 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	30 июня
<b>Продолжительность учебного года</b>	44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год)
<b>Продолжительность учебной недели</b>	Шестидневная рабочая неделя
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию
<b>Продолжительность занятий</b>	45 минут
<b>Сменность занятий</b>	2 смены
<b>Перерыв между сменами</b>	11.00–13.00
<b>Начало занятий</b>	8:00
<b>Окончание занятий</b>	16:00
<b>Сроки и продолжительность каникул</b>	Осенние каникулы (нет), зимние каникулы (нет), весенние каникулы (нет), дополнительные каникулы для 1-х классов (нет), летние каникулы (9 недель). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

### Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

Раздел/ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	18 июля - 31 августа	Итого
<b>1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	15	13	14	12	13	14	14	14	15	14	каникулы		138
<b>2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	7	7	8	7	8	8	7	7	7	6			74
<b>3. Техническая подготовка</b>	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4			42
<b>4. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	1	2	-	1	1	1	1	1	1	1			10
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>			<b>264</b>

## 4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП), Техническая подготовка, Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Основной формой учебного процесса является занятие.

Тренировочное занятие подготовки пловцов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении тренировочного плана следует исходить из специфики вида спорта «плавание», возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики.

Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочных нагрузок. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики плавания, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию тренировки свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку,
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики плавания к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей,
- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок на воде,
- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок на суше.

Примерное распределение объемов тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта плавание, рассчитанное на 44 недели, представлено в таблице.

### 4.1. Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП).

Общая физическая подготовка пловцов является важной составной частью занятий. Тренировка по общей физической подготовке используются как эффективное средство оздоровления. Упражнения, выполняемые на этих тренировках, развивают силу, скорость,

выносливость и ловкость, повышают функциональную подготовленность организма обучающихся и эмоциональность занятий, а также способствуют активному отдыху. Правда в том, что для прикладывания усилия на тренировках, необходимо не только проявить характер, но и подобрать необходимые упражнения в воде, чтобы они оказывали нужный эффект, чем упражнения, выполняемые с той же целью на суше.

Высокий уровень развития физических качеств необходим спортсмену разной специальности. Однако в каждом виде спорта есть свои специфические требования.

Исходя из задач общей и специальной физической подготовки, решаемых тренером в процессе тренировки спортсменов, можно разделить все применяемые им упражнения на 2 категории:

1) упражнения, в которых основная нагрузка ложится на органы и системы организма, не играющие главной роли при плавании. Это подводные, общеподготовительные и вспомогательные упражнения (ОФП);

2) упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей тех органов и систем организма, ресурсами которых обусловлены на результаты в плавании. К ним относятся две группы специальных упражнений (СФП) — основные и специально-подготовительные.

После того как мы изучили и последовательно выполнили упражнения, развивающих силу корпуса и чувство баланса, приступаем к специальным упражнениям, где они в свою очередь увеличивают силовые показатели мышц, задействованных во время занятия в бассейне.

Значимая часть в специальной силовой подготовке в тренировочном процессе является резиновый жгут. Они придают ощущение технически правильного выполнения гребка в воде. Упражнения с резиновыми жгутами входят в тренировки спортсмена любого класса. Резиновый жгут помогает развить силу и скорость выполнения гребка, улучшают качество захвата воды, увеличивает скорость плавания.

К **ведущим упражнениям**, включаемым в специальную физическую подготовку, относится плавание избранным способом с использованием дистанционного, интервального, повторного и переменного методов тренировки. Эти упражнения не только обеспечивают функциональную подготовку организма пловца, но и играют решающую роль в его технической, тактической и психологической подготовке. Наибольшее воздействие при плавании оказывается на сердечно-сосудистую систему (в частности, на мышцы сердца). Скелетные же мышцы испытывают меньшую нагрузку, а значит, и меньший стимул к развитию, хотя работа их (особенно мышц плечевого пояса) создает силу тяги и в конечном счете определяет результат пловца. Тренировка, построенная педагогом исключительно на плавании с полной координацией движений, не обеспечит развитие функциональных возможностей мышц, нужных для достижения наилучшего спортивного результата в спорте. Кроме того, для достижения высокого результата нужна большая подвижность во многих суставах (голеностопных, плечевых и др.). Упражнения в плавании не обеспечивают эффективного развития такой подвижности. Все это требует использования в тренировке, наряду с упражнениями в плавании, специально-подготовительных упражнений на суше. Спортсмены ежедневно перед тренировкой в бассейне, занимаются общей физической подготовкой на суше.

Упражнения, используемые для развития подвижности в суставах, я подбираю в соответствии с особенностями техники плавания избранным способом каждого обучающегося. Например, для кролистов — упражнения, развивающие подвижность в суставах шеи, которая обеспечивает возможность поворота головы направо и налево, а для брассистов и специализирующихся в плавании баттерфляем — упражнения для развития подвижности в суставах, обеспечивающей поворот головы вокруг поперечной оси.

Упражнения, направленные на развитие силы, делятся на упражнения на суше и упражнения в воде. На суше даю упражнения с различными приборами и приспособлениями, выполняемые в динамическом и изокINETическом режимах. На первом этапе подготовительного периода можно использовать и изометрические упражнения. Режим напряжения мышц должен соответствовать характеру их работы при плавании (особенно в тех случаях, когда планируется не только развитие силы, но и содействие развитию силовой выносливости). Это упражнения (с большими и

значительными нагрузками) широко применяются на протяжении первых двух третей подготовительного периода. К концу этого периода и в соревновательном периоде их использование ограничено привычными комплексами, без больших нагрузок. Если требуется добиться увеличения мышечной массы, силы мышц, то величину напряжений можно сделать большой и даже предельной.

Определение соотношения («удельного веса») ОФП и СФП на различных этапах тренировки — один из самых сложных вопросов в планировании тренировочного процесса. Здесь обязательно я учитываю индивидуальные особенности спортсмена, его возраст и пол, план на будущие годы и ряд других факторов. В общих чертах можно сказать, что чем моложе пловец, тем большее значение имеет ОФП. Однако даже на самом раннем возрастном этапе она не должна противодействовать развитию тех особенностей сложения и физического развития ребенка, которые благоприятны для плавания: подвижности в суставах, оптимального соотношения развития мышц плечевого пояса и нижних конечностей и т. д. Поэтому нужно, чтобы уже в раннем возрасте ОФП сочеталась с СФП. Но последняя должна быть направлена не на форсирование спортивных результатов, а на то, чтобы в сочетании с ОФП содействовать созданию базы для дальнейшего развития специальной работоспособности пловца.

С увеличением возраста повышается роль СФП, и на определенном этапе тренировки ее задачам полностью подчиняется ОФП. На этом этапе общеподготовительные упражнения используются преимущественно для активизации процессов восстановления, для общей разминки и с целью повышения способности координировать движения. Рост уровня физического развития обеспечивается главным образом специальными упражнениями.

Определяя удельный вес общей и специальной физической подготовки пловцов по возрастным категориям, я руководствуюсь общепринятыми стандартами:

- а) до 10 лет доминирует ОФП, при условии сохранения врожденных особенностей ребенка, благоприятных для плавания;
- б) с 10 до 12 - 14 лет ОФП сочетается с СФП в примерно одинаковых пропорциях;
- в) с 12-14 до 13-15 лет ОФП сочетается с СФП при доминирующем значении последней;
- г) с 13-15 лет и далее полностью преобладает СФП.

#### 4.2. Рабочая программа раздела «Техническая подготовка»

Техническая подготовка пловца складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена, то есть его индивидуальной манеры плыть любым из способов (особенно основным).

Высокая техника выполнения любого упражнения отличается не только эффективными, но и экономными движениями пловца.

#### 4.3. Рабочая программа раздела «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

**Тактика** – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели.

Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В плавании основной является индивидуальная тактика.

Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком. В качестве тактических вариантов используют: равномерное прохождение дистанции: тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие противника из

равномерного графика заплыва; варианты с более быстрым прохождением первой или второй половины дистанции и др.

**Психологическая подготовка** – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка пловца к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний.

В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

**Теоретическая подготовка** на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. 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 спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, пособия по 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.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится промежуточная аттестация, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточные аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

### 5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «плавание» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

### 5.2. Организация процесса аттестации.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Комплексы контрольных упражнений** проводятся в середине и в конце года для оценивания общей и специальной физической подготовке.

Ниже представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег на 30 м (не боле 5,7 с)	Бег на 30 м (не боле 5,8 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 20 м)	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 минут)	Плавание 50 м (не более 4 минут)

### 5.3. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### 5.4 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Организационно -педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой СОС, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 15 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации:

Возраст обучающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
7- 17 лет	1 год			15	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

## 6.2. Материально-техническое обеспечение.

### Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие бассейна (50м, 25м)
- наличие зала для проведения занятий;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для освоения Программы:
  - плавательные доски
  - поддерживающие пояса
  - мячи резиновые различного размера
  - очки для плавания, ласты.
  - маты

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю.

### Основные средства и методы тренировки.

Различают собственно средства спортивной тренировки - это разнообразные физические упражнения прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства - тренажёрные устройства, специальные оборудования, диагностическая аппаратура и т. п., использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования.

Основными средствами тренировки в плавании являются разнообразные физические упражнения. По степени приближенности к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на 4 группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Каждая группа упражнений отличается

преимущественной направленностью воздействия и применяется для решения различных задач на каждом этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта: кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данные упражнения являются основными и для подготовки в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

Вспомогательные упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения. Направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание при помощи движений ногами или руками, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Эти упражнения являются основными для квалифицированных спортсменов.

Соревновательные упражнения. Включают в себя проплывание определенных дистанций основным способом в полной координации

### Особенности обучения

Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движение ногами – движение руками – полная координация движений – дыхание».

Эта принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движений рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает маленькому пловцу лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое зрительное представление о движении и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Для того, чтобы достигнуть частной или общей задачи при начальном обучении плаванию, дети должны выполнить большое количество тренировочных упражнений.

При этом большую роль играют как продолжительность пребывания в воде, так и количество повторений отдельных упражнений.

### Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, олимпийского движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Обучающиеся находятся под чутким присмотром инструктора или тренера и для своей безопасности обязаны выполнять все их предписания и требования. Перечислим основные правила поведения в воде во время занятия:

1. Сигнал о начале и окончании тренировки подается тренером или инструктором. Он же подает знак, когда можно заходить в воду или покидать бассейн.

2. Движение в воде всегда осуществляется против часовой стрелки. Это важно помнить, когда на одной дорожке плавает несколько человек. Держитесь правой стороны, чтобы не мешать своим соседям по дорожке.

3. Обгоняйте впереди плывущих людей с левой стороны.

4. Если во время тренировки вы устали и захотели отдохнуть, лучше сделать это в углу дорожки бассейна, чтобы не мешать остальным посетителям.

5. Используйте сливной желоб, если нужно освободить полость рта или носа от попавшей в них воды.

6. Во время тренировки нельзя: - плавать без шапочки; - совершать прыжки с бортиков бассейна; - толкаться; - "висеть" на дорожке; - плавать поперек бассейна, нарушая покой остальных спортсменов; - шуметь; - симулировать сигналы о помощи; - мешать остальным пловцам, создавая препятствия; - жевать резинку во время плавания.

Соблюдая эти правила нахождения в воде, вы делаете комфортным и безопасным не только собственное пребывание в бассейне, но и проявляете уважение по отношению к вашим соседям по дорожке.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения на занятиях, во время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Список литературы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный Приказом Минспорта России от 19.01.2018 года № 41

2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2005г.)

5. Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001) и методическом пособии (Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: ФиС, 1983)

6. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1993 г.)

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003 г.)

Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1996 г.).

8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию («Советский спорт» 2006 г.)

9. 10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986 г.).