

*Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

*Утверждена  
Педагогическим Советом  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 02 от 31.08.2022 г.*



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«ПЛАВАНИЕ»**

**для групп базового уровня сложности  
2 года обучения**



**Составитель:  
тренер-преподаватель  
Логинава Светлана Алексеевна**

**г. Качканар  
2022 год**

## Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	3
I.	Содержание программы	5
1.1.	Учебный план	5
1.2.	Планирование подготовки	9
1.2.1.	Теоретическая подготовка	9
1.2.2.	Практические занятия	10
1.2.3.	Соревнования и контрольные испытания	11
1.2.4.	Восстановительные мероприятия	13
II.	Режим занятий групп	13
III.	Формы контроля и оценочные материалы	14
3.1.	Зачетные требования к уровню подготовки учащихся	14
3.2.	Планируемые результаты освоения программы	16
IV.	Воспитательная работа	17
V.	Дистанционное обучение	19
VI.	Оборудование и инвентарь	20
VII.	Перечень информационного обеспечения	20
7.1.	Список литературы	20
7.2.	Интернет ресурсы	21

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание» для групп базового уровня сложности 2 года обучения является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов. Программа разработана и составлена в соответствии с;

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
  - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
  - Краткосрочной перспективной образовательной программой МУДО ДЮСШ «РИТМ» на 2019-2022гг.
  - Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта «Плавание» МУДО ДЮСШ «РИТМ»;
  - Уставом учреждения;
  - Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
  - Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией авторского коллектива кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в составе; профессора, доктора педагогических наук - А.А. Кашкина, профессора, доктора педагогических наук - О.И. Попова, доцента - кандидата педагогических наук - В.В. Смирнова;
- Рабочей программой воспитания МУДО ДЮСШ «РИТМ» на 2021-2025гг.

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

**Плавание**, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в общеобразовательных школах.

**Плавание** является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

**Плавание**, как вид спорта имеет свои отличительные особенности. Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают

благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Данная программа разработана для групп базового уровня сложности второго года обучения.

### **Цель программы:**

**Целью программы** является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### **Основными задачами для групп базового уровня 2 года обучения являются:**

- 100% сохранность контингента в группах
- Создание дружного сплочённого коллектива в группе
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- выполнение нормативов на конец года по ОФП и плавательной подготовке для перевода на следующий этап подготовки в БУС 3 года;
- выполнение юношеских разрядов;
- выступление на соревнованиях (ДЮСШ, первенство города, первенства городов области);
- воспитание социальной активности учащихся, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия участие в деятельности ДЮСШ;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков на данном этапе.

В группы БУС-2 года переводятся обучающиеся 8-11 лет, прошедшие спортивную подготовку и промежуточную аттестацию в группах базового уровня сложности первого года обучения при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации рабочей программы - 1 год. Занятия проводятся для группы №1 - три раза в неделю по 2 часа и группы №2 - пять раз в неделю 4 дня по часу и один день 2 часа.

Набранные группы №1 и №2 в сентябре 2021 года проходят промежуточную аттестацию, сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 2 года обучения (*таблица №6*).

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования по общефизической и специальной подготовке занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс проводится во Дворце спорта (плавательный бассейн, спортивный зал) по адресу г.Качканар, 8микрорайон, д.5 В летний период в легкоатлетическом манеже стадиона «Горняк» по адресу: г.Качканар, 8 микрорайон, д.5а.

**Требования к наполняемости групп,  
минимальный возраст для зачисления учащихся в группы базового уровня  
сложности 2 года обучения**

*Таблица №1*

Этап подготовки	Периоды обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления(лет)
Базовый уровень сложности	Второй год	15	18	8-11

## **I.Содержание программы**

### **1.1. Учебный план**

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям. Календарный учебный график расписан по месяцам и представлен в таблице №2.

### **Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

.

*таблица №2*

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы **			
		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	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48						49	50	51
1.1	<b>Обязательные предметные области</b>	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	191							
1.1.1	Теоретические занятия	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		27	27						
1.2	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		27											
1.2.1	Практические занятия	3	2	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4				4	4	5	164								
1.2.1	Общая физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	81	81											
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	1		2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	83	83								
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1									1	1	1	81								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	1	1				1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		27	27										
2.2	Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46	46											
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)								1								1																													4	4										
2.4	Иные виды практических занятий												1								1																									4	4										
3	<b>Самостоятельная работа *</b>	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																							
4	<b>Аттестация</b>	2																																												4											
4.1	Промежуточная аттестация	2																																												4		4									
	<b>ИТОГО</b>																																													276	27	245	4								

**Учебно-тематический план    таблица №3**

№ п\п	Раздел Подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	август
1.	<b>Обязательные предметные области</b>												
1.	<b>Теоретические сведения(27часов)</b>	3часа.	3часа.	3час.	3час.	3час.	2час.	2час.	3час.	2час.	1час	-	2час а
1.1	История развития плавания.		1		1			1		1		-	
1. 2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе			1								-	
1. 3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта				1							-	
1. 4.	Гигиена пловца	1							1			-	
1. 5.	Режим дня	1										-	
1. 6.	Основы закаливания организма	1				1							
1. 7	Техника и терминология плавания ,стартов и поворотов. Техника безопасности в бассейне. Правила поведения на соревнованиях		1	1	1	2	2	1	1	1	1		1
1. 8	Здоровый образ жизни			1								-	
1. 9	Основы здорового питания		1						1				1

2.	<b>Практические занятия 164(ч)</b>	16	15	14	15	14	14	18	14	14	7	6	17
2. 1.	<b>Суша (64час)</b>	5	4	4	5	4	4	5	4	4	2	6	<b>17</b>
2. 1.	Развитие общей выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	8
2. 1. 2.	Развитие силы, гибкости, скоростные качества	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4.
2. 1.	Имитация техники плавания	2	1	1	1	1	1	2	1	1	-	2	5
	Вариативные предметные области												
2. 2.	<b>Вода (100час):</b> Совершенствование техники способов плавания.	11	11	10	10	10	10	13	10	10	5	-	-
2. 2. 1.	кроль (час)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	-	
2.	Спина(час)	2	2	2.	2	2.	2	3	2	2	1	-	
2.	Брасс(час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	
2.	Дельфин(час)	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	-	.
2.	Старты и повороты (час)	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	-	-
3.	<b>Вариативные предметные области</b>												
3. 1	<b>Различные виды спорта и подвижные игры (22ч)</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
3. 2	<b>Специальные навыки(46ч)</b>	4	5	4	5	4	5	4	5	4	1	<b>1</b>	4
3. 3	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)(9ч)</b>		1	1	2	1	1	1	2				



3. 4	Иные виды практических занятий(4ч)	1			1			1					1
5.	Самостоятельная работа (каникулярное время)												
6.	Аттестация (4ч)	2								2			
	Итого часов-276часов.	28	26	24	28	24	24	28	26	24	10	8	26

С 27.07 по 19.08 2023 года работа в рамках лагеря дневного пребывания, каникулы с 13.06.по 24.07, с 20.08 тренировочный процесс согласно утвержденного расписания.

## 1.2. Планирование подготовки

### 1.2.1. Теоретическая подготовка.

**Тема 1.** Требования охраны труда для учащихся при занятиях плаванием  
Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболевания при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

**Тема 2** Гигиенические знания, умения и навыки.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учёбой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

**Тема 3.** Техника и терминология плавания, стартов поворотов, передача эстафеты.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы влияющие на эффективность и экономичность техники. Техника кроля на груди и на спине, дельфина и брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафет.

**Тема 4** Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

**Тема 5.** История развития плавания.

История развития плавания как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. На примере российских и зарубежных пловцов.

**Тема 6.** Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

**Тема 7.** Основы законодательства в области физической культуры и спорта

**Тема 8.** Основы здорового питания

### 1.2.2. Практические занятия.

#### Общая физическая подготовка (ОФП) на суше.

ОФП на суше , направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм обучающихся.К основным средствам для повышения уровня общего физического развития

занимающихся , способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания .  
относятся:

- строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения (без предметов , с партнёром , в упорах и висах);
- спортивные и подвижные игры ( эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений , бега , прыжков, метаний , типа «Борьба в квадратах», «Чехарда», «Перетягивание каната», «эстафеты с мячом». Основы техники спортивных игр- передача, ведение, броски, приёмы и ловля мяча по упрощённым правилам);
- легко- атлетические упражнения: ходьба с различным положением рук на внутренней и внешней стороне стопы, на носках, на пятках , в приседе, в переменном темпе; бег 30м . с изменением направления , малой интенсивности и умеренном темпе, бег по слабопересечённой местности до 15минут .

**Специальная физическая подготовка (СФП)  
и специальная техническая подготовка (СТП).**

- комплексы специальных физических упражнений на суше , содержание которых определяется задачами уроков;
- специальные упражнения на развитие подвижности плечевых суставов(выкрут), позвоночного столба , в голеностопных суставах;
- специальная физическая подготовка в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей)гибкости и быстроты движений.

Специально техническая подготовка (СТП):

- обучение основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Содержание занятий недельного подготовительного микроцикла  
6 (часов в неделю)**

*таблица №4*

<b>1день (вторник)</b>
. На воде 2x40мин.: 1) разминка: 3x100кп (руки ,ноги .в полной координации) 2) 8X25ноги комплекс 3) 200кп техника 3)8X25 руки комплекс 4)200кп техника 5) 200 брасс в длинном скольжении 5)400 кроль спокойно 6) учебные прыжки  Всего:1700м

<p><b>2день (среда)</b>  На воде 40мин.  1) разминка 3x100м комплекс (руки ,ноги в полной координации)  2)8x25 упр. брасс.  3) 8x25н брасс.  4)8x25м р брасс.  5) 4x50м брасс в п/к  6) 200на спине спокойно  :6) 400 кроль , техника  7) изучение поворотов способов брасс и н/сп  8) игра в водное поло.  Всего: 1700м</p>
<p><b>Здень (пятница)</b></p>
<p>В зале 40мин: Бег 10мин,ОРУ  1.Упражнения для развития гибкости. 2.Имитация техники плавания с резиной  3.Упражнения для развития силы с набивными мячами  На воде:  1)Разминка 200кп, 200 упр. комплекс по одной руке.  2)4x25 комплекс ускорение отдых 15с  3)100брасс в скольжении  4)4x50 комплекс отдых 30с  5.100на спине спокойно  6)2x100 комплекс ,отдых 40с  7)200кр спокойно  8) учебные прыжки  Всего: 1100м</p>
<p><b>Всего за неделю:4500м</b></p>

### 1.2.3. Соревнования и контрольные испытания

Соревнования проводятся согласно календарному плану соревнований на учебный год:

*Таблица №5*

### Календарный план соревнований на 2022-2023 учебный год

п/№	Наименование соревнований	Дата	Количество часов
1.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «Многоборье»	сентябрь	2ч
2.	Первенство «День кролиста»( 200м кроль)	октябрь	1ч
3.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» День комплексного плавания(200м комплекс)	ноябрь	1ч
4.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День стайера» (400м вольный стиль)	декабрь	1ч
5.	«Елка на воде»		1ч
6.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День спиниста» (50,100метров на спине)	январь	1ч
7.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День брассиста» (50,100метров брасс)	февраль	1ч

8.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» , »День средних дистанций»200метров кроль	март	1ч
9.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День кролиста»,(50и 100метров кроль)	март	1ч
10	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День стайера», (400метров кроль )	апрель	1ч
11	Первенство ДЮСШ «День комплексного плавания»(200меторов комплекс)	апрель	1ч
12	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День дельфиниста» (50м баттерфляй)	Май	1ч
13	Первенство города	октябрь	1ч
14	Первенство города	январь	1ч
15	Первенства города	апрель	1ч
16	Первенство ЗАТО Свободный	Октябрь	1ч
17	Первенство ЗАТО Свободный	апрель	1ч
18	Первенство г .Красноуральск	апрель	1ч
19	Первенство г .Красноуральск	май	1ч

#### 1.2.4. Восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при выполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические. В работе с детьми данного возраста применяю следующие восстановительные мероприятия

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- Оптимальная организация и программирование тренировок
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- выполнение полноценной разминки перед тренировкой
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

- Сбалансированное питание, витаминизация , соблюдения режима дня, здоровый сон , закаливание
- рекомендую дополнительные гигиенические средства восстановления в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, сауна в конце недели.
- Индивидуальные беседы (убеждение, внушение , психологический настрой спортсмена).

## **II. Режим занятий групп**

Учебный год начинается с 1 сентября по 31 августа. Каникулы с 14.06 по 26.07. В летнем лагере дневного пребывания учащиеся занимаются с 25.07 по 17.08 2023 года - 3 недели. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима - 6 часов в неделю на 46 недель.

[Рабочая программа рассчитана на:](#)

- 276 часов в год
- недельный режим - 6 часов
- продолжительность занятий не превышает 2-х академических часов в день;
- продолжительность одного часа - 40 минут;
- перерыв между уроками для отдыха и проветривания помещения - 10минут.

## **III. Формы контроля и оценочные материалы**

Контроль осуществляется посредством тестов, анализа уровня прироста спортивных результатов. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных, городских соревнованиях, матчевых встречах. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП и СФП , проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП и плавательной подготовки. Ведение мониторинга обучающихся.

По завершении обучения по программе базового уровня 2 года сложности учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие в конце учебного года контрольно-переводные нормативы зачисляются в группу базового уровня 3года сложности.

### ***Оценочные материалы***

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

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП).и две дисциплины плавательной подготовки.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, гибкости, силы - челночный бег 3x10м, бросок набивного мяча весом 1кг, выкрут прямых рук, наклон вперед на возвышение.

СФП (плавательная подготовка)\_200м комплексное плавание (правильное выполнение техники, без учёта времени), 400м вольным стилем оценка техники без учёта времени

### 3.1. Зачетные требования к уровню подготовки

#### Требования к спортивной подготовке учащихся на конец года

таблица №6

Этап подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической спортивной подготовки на конец года
Базовый уровень 2года сложности	Второй год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

#### Контрольные нормативы

таблица 7

Контрольные упражнения	баллы	мальчик и	баллы	девочки
Бросок набивного мяча 1кг;м	«5»	4.0	« 5»	3.5
	« 4»	3.8	«4»	3.3
	« 3»	3.5	«3»	3.0
Челночный бег 3x10м;с	«5»	9.5	« 5»	10.0
	«4»	10.0	«4»	10.3
	« 3»	10.3	«3»	10.5
Наклон вперед стоя на возвышении	«3»	ВЫПОЛНИТЬ ТЕХНИЧЕСКИ И ПРАВИЛЬНО	«3»	Выполнить технически правильно
Выкрут прямых рук	«3»	Выполнить технически	«3»	Выполнить технически

		правильно		правильно
Плавание 200метров комплекс	«3»	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	«3»	Экспертная оценка техники плавания ,стартов и поворотов.
400м кролем	«3»	Проплыть всю дистанцию технически правильно	«3»	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Минимальное количество баллов для перевода на следующий период обучения.	18		18	

### **Методические рекомендации при проведении контрольно-переводных и приёмных испытаний**

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП, включая следующие тесты:

**-Бросок набивного мяча из-за головы.** Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**-Челночный Бег 3x10метров.** Испытуемый Встаёт у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии ,касается её рукой, затем обратно к стартовой, также касается её рукой. Затем снова к финишной, пробегая её с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

**-Выкрут прямых рук вперёд-назад над головой.** Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение-стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

**-Наклон вперёд стоя на возвышении** Выполняется, стоя на возвышении ,не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

### **3.2. Планируемые результаты**

К концу этапа БУС-2 года учащиеся должны знать и уметь.

-Владение знаниями теоретической подготовки, согласно учебному плану;

- Выполнение нормативов по общефизической и плавательной подготовке, для перевода на 3й уровень базовой сложности
- Выполнение юношеских разрядов

## IV. Воспитательная работа

### Характеристика групп

«Базовый уровень сложности второго года обучения» БУС2

Деятельность групп БУС-2 имеет спортивную направленность.

Количество учащихся в группе БУС-2г составляет 14 человек. Из них мальчиков – 7 человек девочек –7человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 8до 11 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

### Цели воспитания

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### Задачи

- 1.Укрепление здоровья путём мотивированного занятия плаванием, медицинский контроль
- 2.Воспитание потребности в регулярных занятиях спортом (тренировочный процесс, соревновательная деятельность)
- 3.Создание благоприятного психологического климата в группе, формирование качеств и умений взаимодействовать с товарищами по группе и школы через( тренировочный процесс ,досуговые мероприятия ,выезда на соревнования, спортивный лагерь)
- 4.Воспитание нравственных и патриотических качеств ,привитие традиций ДЮСШ( школьные мероприятия , теоретические беседы групповые и индивидуальные на различные темы, проведение инструктажей с учащимися.)
- 5.Формирование прочных связей администрация-тренер-учащийся-родитель.
- 6.Организация и проведение родительских собраний с презентацией, привлечение родителей к жизни деятельности ДЮСШ участие в судействе на соревнованиях и выездах, общение с родителями через группы WhatsApp. индивидуальные встречи и беседы.

## Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

*Таблица № 8*

№ п/п	Мероприятие	Сроки
	<b>1. Модуль «Ключевые общешкольные дела», традиционные мероприятия</b>	
1.	Участие в месячнике дорожной безопасности	Сентябрь 2022



2.	Участие в празднике «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь 2022
3.	Участие в «Дне снега»	Февраль 2023
4.	Участие в «Дне защитника Отечества»	Февраль 2023
5.	Организация и проведение внутришкольных соревнований по плаванию	Согласно календаря соревнований
6.	Участие в «Дне выпускника»	Июнь 2023
<b>2. Модуль «Одаренные дети»</b>		
1.	Организация и проведение внутришкольных соревнований по плаванию.	Согласно календаря соревнований
2.	Участие в проекте «Одарённый ребёнок»	В течение учебного года
3.	Отбор лучших воспитанников группы для участие в соревнованиях первенство городов области	В течение учебного года
<b>3 модуль «Работа с родителями»</b>		
1.	Организация и проведение родительских собраний	Сентябрь 2022
2.	Организация и проведение соревнований по плаванию на отделении	Согласно календаря соревнований
3.	Помощь в Организация и проведение праздников на отделении («Ёлка на воде,» «Весёлые старты» на воде к 23 февраля и 8 марта, открытие и закрытие плавательного с сезона и др.). День открытых дверей, для родителей	Декабрь ,февраль
4.	Помощь в организации и участие родителей в общешкольных праздниках и мероприятиях	В течение учебного года
5.	Встречи, беседы с родителями , общение через социальные сети в WhatsApp	В течение года
6.	Диагностическое анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом	Март 2023
8.	Оказание помощи родителями при поездках на соревнования областного и окружного уровня	В течение учебного года
<b>4 Модуль «Здоровый образ жизни, безопасность, профилактика</b>		
1.	Проведение инструктажей учащихся: Инструкция №4-21 Правила дорожного движения. Инструкция №1-02 о порядке действий учащихся при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера. Инструкция по охране труда для учащихся по электробезопасности Пожарная безопасность - Правила внутреннего распорядка ДЮСШ РИТМ. Правила поведения на тренировочных занятиях и соревнованиях Инструкция: Правила внутреннего распорядка на занятиях и соревнованиях Инструкция Правила посещения манежа и плавательного бассейна. . . Инструкция по мерам профилактики коронавирусной инфекции Инструкция Правила поведения и мерам безопасности во время весеннего половодья	В течение учебного года

	.Инструкция По охране труда для учащихся по правилам безопасности при поездке в автобусе.	
2.	Участие в организации проведении углубленного медицинского осмотра учащихся отделения в ЦГБ	Согласно графика ЦГБ
	<b>5 Модуль «Профориентационная работа»</b>	
1.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.	В течение учебного года
2.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами, выпускниками школы	В течение учебного года
3.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни	В течение учебного года
4.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли старшего в группе	В течение учебного года
	<b>Индивидуальная работа с учащимися группы</b>	
1.	Ознакомление учащихся с правилами внутреннего распорядка, Уставом учреждения, режимом работы учреждения и др. локальными актами	В течение учебного года
2.	Встречи, беседы с учащимися, оказание помощи в ведении спортивных дневников	В течение учебного года
3.	Диагностическое анкетирование учащихся учреждения по методике выявления сплоченности коллектива	Декабрь 2022
4.	Диагностическое анкетирование учащихся учреждения оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин)	Январь 2023
5.	Диагностическое анкетирование Уровень воспитанности учащихся (по методике Н.П. Капустина)	Март 2023

## V. Дистанционное обучение

В случае перехода групп на дистанционный формат обучения, тренер-преподаватель разрабатывает конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и рабочей программой по плаванию, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Конспекты тренировочных занятий можно найти на сайте МУДО «ДЮСШ «Ритм» <http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantcionnoe-obuchenie/484-legkaya-atletika>, в разделе «Дистанционное обучение». Также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно, или под присмотром родителя (законного представителя) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру-

преподавателю по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном практическом или теоретическом задании.

## УІ. Оборудование и инвентарь

Наименование	Количество (шт)
8 микрорайон, д.5, плавательный бассейн, спортивные залы Дворца спорта.	
Секундомер стрелочный для бассейна настенный	1
Секундомер ручной	1
Плавательные доски	15
Шапочки спортивные	15
Матрас надувной	6
Пояс для плавания	12
Лопатки для плавания	15
Ласты	20
Скакалки	10
Обручи	6
Колобашки	20шт

## УІІ. Перечень информационного обеспечения

### 7.1.Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 2.Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
- 3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
- 7.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
- 10.Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
- 11.Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
- 12.«Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. N 164.
- 13.Дополнительная общеобразовательная предпрофессио«Плавание» МУДО ДЮСШ «РИТМ».

14. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под Ред .М.Я Набатниковой. М., «ФиС», 1982г.

## 7.2. Интернет ресурсы:

### **Поисковые системы:**

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс  
<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

### **Федеральный уровень:**

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ  
<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет  
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»  
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей  
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ  
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»  
<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования  
<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов  
<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам  
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования  
<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет  
<http://plavaem.info> сайт о плавании.  
<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России  
<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания  
[http://www.russwimming.ru/documents/federalni\\_standart.pdf](http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf) Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.

### **Местный уровень:**

<http://www.admkgo.ru/> - Администрация Качканарского городского округа  
<http://uo.admkgo.ru> - Управление образованием Качканарского городского округа  
<http://www.kachkanar.ru/> - Информационный портал Качканарского городского округа.  
<http://ritm.kgo66.ru> – МУДО ДЮСШ «РИТМ»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024