

*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 базового уровня сложности
5 года обучения



Составитель:
Тренер-преподаватель
Логинова Светлана Алексеевна

г. Качканар
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование	Страница
	Пояснительная записка	3
I.	Содержание программы	5
1.1.	Учебный план	6
1.2.	Планирование подготовки	13
1.2.1.	Теоретическая подготовка	10
1.2.2.	Практические занятия	11
1.2.3.	Соревнования и контрольные испытания	19
1.2.4.	Восстановительные мероприятия	20
II.	Режим занятий группы	21
III.	Формы контроля и оценочные материалы	21
3.1.	Зачетные требования к уровню подготовки учащихся	21
3.2.	Планируемые результаты освоения программы	23
IV.	Воспитательная работа	23
V.	Дистанционное обучение	25
VI.	Оборудование и инвентарь	26
VII.	Перечень информационного обеспечения	26
7.1.	Список литературы	26
7.2.	Интернет ресурсы	27

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание» для групп базового уровня сложности 5 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 группы базового уровня сложности пятого 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 группы базового уровня 5 года обучения являются:

- 100% сохранность контингента в группе
- формирование здорового образа жизни,
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- углубленное и рациональное совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- к концу этапа определение предрасположенности к спринтерским, стайерским дистанциям;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. начало интеллектуальной психологической и тактической подготовки;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- 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 Базовый уровень шестого года;
- выполнение 1юн – 3 спортивного разрядов;
- выступление на соревнованиях (ДЮСШ, первенство города, первенства городов области, первенства 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-5 года переводятся обучающиеся 12-15 лет, прошедшие спортивную подготовку и промежуточную аттестацию в группах базового уровня сложности четвёртого года обучения при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации рабочей программы - 1 год. Занятия проводятся для группы пять раз в неделю по 2 часа

Группа в мае 2023 года проходит промежуточную аттестацию по специальной физической подготовке (плавание) сдают контрольно-переводные нормативы и в сентябре 2023г по ОФП (общей физической подготовке) для групп базового уровня сложности 5 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 5 года обучения

Таблица №1

Этап подготовки	Периоды обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст для зачисления(лет)
Базовый уровень сложности шестого года	Шестой год	12	14	12 лет

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 2022-2023 учебный год

№ 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	Итоговая аттестация	Каникулы **																				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-4.01	05-11	12-18	19-25	26.01-1.02	02-08	09-15	16-22	23.02-1.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-2.08	03-09							10-16	17-23	24-31																	
		Недели																																																																										
1.	Обязательные предметные области	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	299											
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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46	46																				
1.1.1	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46																					
1.2	Практические занятия	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	253																					
1.2.1	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	115	115																										
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	138	138																										
2.	Вариативные предметные области	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	4	153																					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	69	69																										
2.2	Специальные навыки	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	62	62																											
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)																																																18	18																										
2.4	Иные виды практических занятий				1																																												4	4																										
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																																										
4	Аттестация	1	1																																														8																											
4.1	Промежуточная аттестация	1	1																																														4																											
4.2	Итоговая аттестация																																																4																											
ИТОГО																																																						460	46	406	4	4																		

Таблица №3

Учебно-тематический план

Раздел подготовки :	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Обязательные предметные области												
1.2Теоретические сведения(46ч):	3	5	4	4	4	5	4	4	5	2	2	4
1..История развития плавания.		1	1		1		1		1			1
2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1		1		1		
3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта		1	1		1		1		1		1	1
4.Гигиена пловца	1			1		1		1				1
5.Режим дня	1			1		1		1				
6.Основы закаливания организма			1		1		1		1			
7.Здоровый образ жизни		1				1		1		1		
8.Основы здорового питания		1	1		1		1		1		1	
9.Требования по охране труда	1			1		1			1			1
1.2 Практические занятия (253ч)												
3.ОФПна суше (88ч):	20	-	-	-	-	-	-	-	-	9	11	33
3.1. Восстановление ,повышение и поддержание функционального состояния организма.	10									5	6	18
3.2Развитие силы (без отягощения, с отягощением),скорости..Подвижность	10									4	5	15

суставов(гибкость).												
4.Плавательная подготовка.(165ч) Вид спорта	9	21	21	24	21	16	22	23	8	-	-	-
4.1Совершенствование техники спортивного плавания, стартов и поворотов(часов)												
кроль на груди.	2	8	8	8	8	6	8	8	3			
на спине.	2	3	3	3	3	2	3	3	1			
брасс	2	3	3	3	3	2	3	3	1			
дельфин.	1	3	3	3	3	2	3	3	1			
комплексное плавание-	1	3	3	6	3	3	4	5	1			
старты и повороты.	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3.Вариативные предметные области												
3.1Различные виды спорта и подвижные игры(69ч)	4	8	6	6	6	6	6	6	6	3	3	9
3.2 Специальные навыки(62ч)	2	10	6	8	8	6	8	8	2	-	-	4
3.3 Физкультурные и спортивные мероприятия(18ч)		2	4	2	2	4	2	2				
3.4 Иные виды практических занятий(4ч)			1		1	1		1				
4.Самостоятельная работа												
5. Аттестация(8ч)												
5.1 Промежуточная аттестация	4											
5.2 Итоговая аттестация									4			
Всего часов: 460ч	42	46	42	44	42	38	42	44	40	14	16	50

Учебно-тематический план дистанционного обучения

Таблица №4

Раздел подготовки :	сен тяб рь	окт ябрь	нояб рь	дека брь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Обязательные предметные области												
1.2.Теоретические сведения(106ч):	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	3	3
1..История развития плавания.		1	1		1		1		1			1
2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1		1		1		
3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта		1	1		1		1		1		1	1
4.Гигиена пловца	1			1		1		1				
5.Режим дня	1			1		1		1				
6.Основы закаливания организма			1		1		1		1			
7.Здоровый образ жизни		1				1		1		1		
8.Основы здорового питания		1	1		1		1		1		1	
9.Требования по охране труда	1			1		1			1			1
10.Развитие выносливости	1			1						1		
11.Развитие гибкости пловца	1		1		1			1		1		
12.Развитие силы пловца	1		1			1			1	1		
13.Старты и повороты		1					1			1		
14.Техника плавания баттерфляй	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
15.Техника плавания на спине	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
16.Техника плавания брасс	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
17.Техника плавания кроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
18.Виды подготовки пловца		1		1								
19.Терминология плавания		1			1			1			1	
20.Психологический настрой		1					1					

2.Практические занятия (346ч) ОФП на суше												
Самостоятельные работы	28	36	32	34	32	28	32	34	26	34	13	17
3.1. Развитие выносливости ,прыгучести	8	10	10	10	10	8	10	10	7	10	3	5
3.2Развитие силы (без отягощения, с отягощением), Подвижность	8	10	10	10	10	8	10	10	7	10	3	5

суставов(гибкость).												
3.2 Совершенствование техники спортивного плавания, стартов и поворотов(часов)имитация	12	16	12	14	12	12	12	14	12	14	7	7
.кроль на груди.	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2
на спине.	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1
.брасс	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
. дельфин.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
. комплексное плавание-(имитация)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
. старты и повороты.(имитация)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
5. Аттестация(8ч)												
5.1 Промежуточная аттестация	4											
5.2 Итоговая аттестация									4			
Всего часов :460	42	46	42	44	42	38	42	44	40	44	16	20

С 27.07 по 19.08 2023 года работа в рамках спортивно-оздоровительного лагеря, дневного пребывания, каникулы с 14.06.по 26.07, с 21.08 тренировочный процесс согласно утвержденного расписания.

1.2 Планирование подготовки

1.2.1 Теоретическая подготовка

Тема №1. Требования охраны труда для учащихся при занятиях плаванием.

Инструктаж по охране труда для учащихся в тренировочных занятиях .Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям .Паталогическое состояние в спорте; перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания ,острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления, переутомления, перенапряжения. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития, пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания ,тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Тема № 2 Режим дня, закаливание и Здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристика соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития пловца. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Тема №3. Гигиена ,знания, умения и навыки. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Тема № 4 История развития плавания.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности, первые спортивные соревнования пловцов, система международных и российских соревнований по плаванию, достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема №5 Основы здорового питания;

Тема №6. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Тема №7 Основы законодательства в области физической культуры и спорта

1.2.2 Практические занятия.

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенний – (9 недель), осенне— весенний (29 недель) и весенне- летний (8 недель).

Структура тренировочного макроцикла может быть предоставлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3-4 до 10-14 дней. Однако наиболее распространённые 7-дневные микроциклы, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Основной особенностью занятий в первом макроцикле является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступившим к занятиям в тренировочной группе. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия в воде направлены на совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение длины дистанции, проплываемых каждым способом без ошибок, что позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах. При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариативности, автоматизма и высокой мощности.

Во втором макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается параллельно с развитием физических качеств.

Главным принципом построения тренировочного процесса является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств пловца – специальной силы и специальной выносливости – только при достижении им биологической зрелости. Рост работоспособности достигается постепенным увеличением трудности упражнений и программ тренировок, так как к неизменным стандартным требованиям организм быстро приспосабливается.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

В подготовке пловцов используются тренировки: интервальная, повторная, переменнo-дистанционный, равномерно- дистанционная, контрольно-соревновательный

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

Общefизическая подготовка

В т.ч.: ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка) и СТП (специальная техническая подготовка).

ОФП (общая физическая подготовка) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Общая физическая подготовка направлена на комплексное воздействие на организм спортсмена.

К основным средствам физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в приседе, в полуприседе и т.п.);

- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности

30 мин в чередовании с ходьбой);

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнерами, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка

- силовые упражнения без отягощения (с собственным весом) так и с отягощениями;

- упражнения на расслабление, включающие потряхивание кистей, предплечье в, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

СФП (специальная физическая подготовка) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

На суше к средствам СФП относят:

- «специальная гимнастика пловца»: упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса;

- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде;

- с целью развития выносливости и общей работоспособности применяются круговая тренировка продолжительностью от 20 мин;

- специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

- упражнения на учебных тренажерах для развития силовых возможностей и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании;

- упражнения на учебных тренажерах для развития силовых возможностей и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании;

- подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки в воде.

СТП (специальная техническая подготовка) – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. К основным средствам СТП относятся:

- упражнения для изучения и техники на суше и в воде, которые являются основным учебным материалом и проводятся в строгой методической последовательности; движений: проплывание отрезков на наименьшее количество гребков, плавание по элементам и в полной координации, с задержкой дыхания, поочередное проплывание

- упражнения для изучения и совершенствования техники стартов и поворотов на суше и в воде;

- упражнения для формирования индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровня физической подготовленности.

Общая физическая подготовка на суше.

Общая физическая подготовка пловца направлена на комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

● Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

● Бег: 30 метров, с изменением направления, малой интенсивности, в переменном темпе, с ускорением. Чередование бега с ходьбой.

● Кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе, по слабопересеченной местности.

● Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с продвижением вперед, в длину с места.

- Общеразвивающие упражнения: для шеи, рук, туловища, ног, из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление);
- Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.
- Начальная лыжная подготовка.
- Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для совершенствования техники спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, дельфин), стартов, поворотов. Подвижные игры на воде.

Любая программа специальной физической подготовки пловца на суше, сопровождающая техническую подготовку, должна предусматривать комплексы упражнений, направленные на основательную проработку мышц и связок туловища и шеи, плечевого пояса, бедер.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- с партнером;
- с отягощением (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);
- прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять, как можно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. – то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
3. И.п. – то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
5. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
6. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
7. И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
8. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
9. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание руг.
10. И.п. – то же. Толчком ног перейти в упор присев.
11. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
12. И.п. – то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя.
13. И.п. – то же. Ноги на скамейке: прогнуться.
14. И.п. – о.с. руки вверх. Вращение прямых рук: одна рука вперед – другая назад.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки, приседания.
3. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты пред грудью и упираются ладонями в ладони партнёра:

- попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
4. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
 5. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад - вверх до отказа.
 6. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности». К ним относятся:

- Собственно силовые способности (развитие максимальной статической силы);
- Взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- Скоростно-силовые способности (выполнение динамической работы продолжительностью до 30 с);

Общая силовая подготовка. Это общеразвивающие упражнения: с партнером, упражнения без предметов, с отягощениями, а также различные прыжки и метания.

Для младшего возраста (7-10 лет) отягощением служит собственный вес (подтягивания, приседания, отжимания, прыжки, висы, упоры и т.д.). Для среднего возраста (11-15 лет) применяются такие отягощения: гантели, набивные мячи, амортизаторы, штанги.

Специальная сила. Для её развития используются различные тренажеры на суше.

На воде для развития силы ног, рук и гребка применяются ласты, лопатки, тормозные пояса, эластичный шнур (плавание на привязи). Плавание с помощью одних рук или ног (с плавательной доской). Плавание с партнером.

Определение силовых показателей. Уровень развития силы определяется с помощью кистевого динамометра, простейших силовых упражнений – отжимания и подтягивания, прыжок в длину с места (взрывная сила).

Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Они подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- Скорость простой и сложной двигательной реакции;
- Скорость выполнения отдельного движения;
- Способность к быстрому началу движения;
- Максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным видам скоростных способностей относятся:

- Максимальная скорость плавания;
- Быстрота выполнения стартов и поворотов.

Поскольку скорость движения спортсмена зависит от величины сопротивления этим движениям, в условиях водной среды пловец не может эффективно развивать быстроту и повышать скорость. Поэтому основными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки являются упражнения на суше. Они создают фундамент для повышения скоростных возможностей пловца в воде.

Упражнения на суше. Применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Все упражнения выполняются в быстром темпе с ускорением. Ускорение является важнейшим средством повышения быстроты. Выполнение по стартовому сигналу скоростных упражнений обеспечивает совершенствование быстроты реакции.

Ходьба и бег также выполняются в различных темпах. Обычно для развития быстроты движения рук и ног применяются прыжки со скакалкой, метание мячей. Эстафеты.

Упражнения на воде. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

1. 3-4 х 50м (15м с максимальной скоростью, 35м – компенсаторно).

2. плавание длинных дистанций (400, 800м) а переменном темпе (25м максимально+75м свободно).
3. проплывание коротких отрезков (10-15м) с задержкой дыхания.
4. стартовые прыжки по сигналу и из разных исходных положений: с захватом тумбочки или с махом руками.
5. эстафетное плавание 4x25м, 4x50м.

Контроль скоростных способностей

Бег 30м. Скорость выполнения старта (10м). оценка быстроты выполнения поворотов.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность человека в течении продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Развитие выносливости – неперенное условие высокой работоспособности пловца. Для развития выносливости необходимо планировать постепенное увеличение нагрузок, как по объему, так и по интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью пловца при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений). Специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Упражнения на суше. Спортивная ходьба и кроссы.

Упражнения на воде.

- | | | |
|----|------------------------------|--------------------------|
| 1. | 2-4x(100-150), инт. 40-60с | 200-400 к/пл (25) |
| 2. | 1-2x(200-300), инт. 60-120с | 400-800 (в ластах и без) |
| 3. | 16x25 К, Р, Н, инт. 20-40с | 4-6x50, инт.30-60с |
| 4. | 1-4x50 К, Н, инт. 60-90 | 4x50 Н, инт.30-50 |
| 5. | переменное плавание, «горки» | |

Основой для развития специальной выносливости является общая выносливость: чем выше ее уровень, тем больше возможности для развития специальной выносливости. В то же время если специальная выносливость пловца улучшилась, то улучшается и его общая выносливость.

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы (с партнером).

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшое отягощения.

Упражнения, развивающие гибкость, можно выполнять только после основательного разогревания организма. Амплитуду и скорость движений увеличивать постепенно.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений – встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность – они укрепляют юных пловцов физически, способствуют формированию волевых качеств. Умению участвовать в коллективных действиях.

Упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставов :

И.п.—стоя ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

И.п.—сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

И.п.—сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп(только для брасса)

И.п.—сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

И.п.—Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах(подъем таза вверх и опускание)

И.п.—лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в сторону стопы.» Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

И.п.-- лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам и т.д.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса:

И.п.—сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад вверх(взяв за кисти упираясь коленом в спину).

И.п.—Лежа на груди руки ,прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

И.п.—то же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти,сводит согнутые руки.

И.п.—лежа на груди ,рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой-за кисть, тянет локоть вверх-назад.

И.п.—лежа на груди. прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

И.п.—лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести и т.д.

Контроль за уровнем подвижности в суставах.

Подвижность в плечевых суставах – выкрут прямых рук за спину (ширина хвата).

Подвижность позвоночника – наклон вперед с возвышения (расстояние от края скамейки до кончика среднего пальца).Подвижность в голеностопе—в положении сидя, ноги вместе. ступни упираются в стенку; при разгибании ноги спортсмен берет носки на себя(пятки от стенке отрывать).Измеряется наибольшее расстояние между стенкой инижней поверхностью большого пальца стопы или амплитуда разгибания в градусах(тест для брассистов).Или активным сгибанием в голеностопном суставе(пытаемся большим пальцем достать пол, не сгибая ноги в коленном суставе и не поворачивая ее внутрь)в положении сед на полу, руки на поясе(тест для плавающих на спине, кролем, дельфином).

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Уровень развития ловкости выражается способностью пловца быстро и смело осваивать сложные по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а так же быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. У пловца ловкость проявляется в умении быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов плавания в целом.

Упражнения на суше. К средствам для развития ловкости относятся различные сочетания акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах, различные эстафеты со стартом из самых разнообразных положений. Игры на быстроту ориентировки.

Контрольный тест: челночный бег 3x10м

Упражнения на воде. Комплексное плавание с систематическим изменением последовательности смены способов. Проплывание отрезков и дистанций комбинированными способами, а также с различным сочетанием движений руками и ногами: руки брассом – ноги дельфином, руки дельфином – ноги кролем, ноги брассом на спине – гребок руками одновременно и т.п.

Успешное совершенствование ловкости возможно лишь в том случае, если на суше и в воде систематически выполняются незнакомые движения

Содержание занятий недельного подготовительного микроцикла

1 день	2 день	3 день
<p>На воде: 2х40мин.</p> <p>1) Разм:400кп по (50м), 200м упражнение кроль., 200м кроль.</p> <p>2)10х50кр, , отдых 15с</p> <p>3) 300н бр.,300бр.тех.ника</p> <p>4)5 х100кроль , отдых 30с</p> <p>5) 300 н/спине свободно</p> <p>6) 12х25 комплекс ,отдых 5с</p> <p>7)200 свободно</p> <p>Всего:2900 м</p>	<p>В зале: 40мин:1) бег, ходьба, ору. 10мин.н/мячи, упр. на гибкость.</p> <p>На воде 40мин.</p> <p>1) разм.200комплекс по(50м)</p> <p>2)8х50м комплекс, в режиме 1мин.</p> <p>3) 3х200комплекс, отдых,40сек ,пульс 26-28</p> <p>4)800м кроль спокойно</p> <p>Повороты комплекс</p> <p>Всего:2000м</p>	<p>На воде 2х40мин.:</p> <p>1) Разм.500комплекс по (25м)</p> <p>2) 8х50метров упражнение комплекс</p> <p>3) 12х50м комплекс в режиме 1м,пульс 27-28</p> <p>4) 200метров ноги брасс</p> <p>5) 300метров брасс в скольжении</p> <p>6) 800метров по переменно 100метров на спине ,100метров брасс</p> <p>Повороты на спине</p> <p>Всего:2800м</p>
4 день	5 день	
<p>В зале 40мин.:1)бег, ходьба, ОРУ. и специальные упраж.20мин.2) акробатические упраж.20мин.</p> <p>На воде 1х40мин.:</p> <p>1) разм.400кроль...,200н комплекс по (50м)</p> <p>2) 16х25 ускорение комплекс ,отдых 10сек.</p> <p>3) 16х50м комплекс ,в отдых 15 сек, пульс 27-28</p> <p>4) 300 брасс в скольжении</p> <p>5) Всего:2000м</p>	<p>На воде 2х40 мин.</p> <p>1)разминка. 200мкп по(50м),200ноги на спине.,200 на спине в полной координации</p> <p>2) 300метров упражнение на спине</p> <p>3)6х50 метров на спине в режиме 1м15сек,пульс 27-28</p> <p>4) 2х400метров кроль (1руки,2 в полной координации</p> <p>5) 20х50 метров кроль ,отдых 15 сек ,пульс 26-27</p> <p>Старты</p> <p>Всего:3000м</p>	
	Итого за неделю:12700м	

1.2.3. Соревнования и контрольные испытания

Соревнования проводятся согласно календарному плану соревнований на учебный год:

Календарный план соревнований на 2022-2023 учебный год

Таблица №5

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» (800м 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»400метров кроль	март	1ч
9.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День кролиста»,(50и 100метров кроль)	март	1ч
10	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День стайера», (800метров кроль)	апрель	1ч
11	Первенство ДЮСШ «День комплексного плавания»(200метров комплекс)	апрель	1ч
12	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День дельфиниста» (50м 100м баттерфляй) баттерфляй)	Май	1ч
13	Первенство города	октябрь	1ч
14	Первенство города	январь	1ч
15	Первенства города	апрель	1ч

16	Первенство Кушвинского округа	май	1ч
17	Первенство г. Красноуральск	апрель	1ч
18	Первенство г. Н-Тагил (Чемпионат города)	декабрь	1ч
19	Первенство г. Нижний Тагил (Олимпийские надежды)	март	2ч
20	Первенство области	декабрь	3ч
21.	Первенство области	март	3ч
22	Открытое первенство г.Ревда «Салют Победы»	май	3ч

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 спортивно-оздоровительном лагере учащиеся занимаются с 27.07 по 19.08 2023 года - 3 недели. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима - 10 часов в неделю на 46 недель.

Рабочая программа рассчитана на:

--460 часов в год

--недельный режим - 10 часов

--продолжительность занятий не превышает 2-х академических часов в день;

-- продолжительность одного часа - 40 минут;

--перерыв между уроками для отдыха и проветривания помещения - 10 минут.

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 пятого года сложности учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие в конце учебного года по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и две дисциплины плавательной подготовки. контрольно-переводные нормативы зачисляются в группу Базового уровня шестого года сложности

Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится

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 вперёд на возвышение.

СФП (плавательная подготовка)_200м комплексное плавание, с учётом времени, 800 м вольным с учётом 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 подготовке на конец года
Базовый уровень пятого года сложности	Пятый год	Уровень спортивных результатов. Выполнение нормативов по СФП,ОФП и ТП ,1ю-3в разряд

Контрольно-переводные нормативы

Таблица № 7

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Челночный бег 3x 10;сек	баллы	результат	баллы	результат
	«5»	9.3	«5»	9.8
	«4»	9.6	«4»	10.1
	«3»	9.8	«3»	10.3
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя ; м	«5»	4.8	«5»	4.3
	«4»	4.6	«4»	4.1
	«3»	4.4	«3»	3.9
Наклон вперед, стоя на возвышении	«3»	Выполнить технически правильно	«3»	Выполнить технически правильно
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см.	«5»	60	«5»	60
	«4»	65	«4»	65
	«3»	70	«3»	70
200м комплексное плавание, мин.	«3»	3.30.00	«3»	3.55..00
800м кролем на груди, мин.	«3»	14.30.00	«3»	16.04.00
Спортивный разряд на избранной дистанции	«3»	1ю-3в		1ю-3в
Минимальное количество баллов для перевода учащихся на следующий этап подготовки		21		21

Методические рекомендации по проведению контрольно- переводных и приёмных испытаний

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 3x10м.

Испытуемый встает у стартовой линии, лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии касается её рукой ,затем бежит обратно к стартовой линии ,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 сгибаются в локтевых суставах, движения обеих рук выполняются одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

Наклон вперёд стоя на возвышенности

Выполняется ,стоя на возвышенности не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола.

8. Планируемые результаты

К концу этапа БУС 5 учащиеся должны знать и уметь.

-Владение знаниями теоретической подготовки ,согласно учебному плану;

-Выполнение нормативов по общефизической и плавательной подготовке ,для перевода в Базовый уровень шестого года.

-Выполнение 1ю-3 взрослых разрядов

IV. Воспитательная работа

Характеристика групп

«Базовый уровень сложности пятого года обучения» БУС 5г.

Деятельность групп БУС 5г. имеет спортивную направленность.

Количество учащихся в группе БУС 5г составляет 9человек. Из них мальчиков – 6 человек девочек –3человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 12до 15 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
	1. Модуль «Ключевые общешкольные дела», традиционные мероприятия	
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
	2. Модуль «Одаренные дети»	
1.	Организация и проведение внутришкольных соревнований по плаванию.	Согласно календаря соревнований
2.	Участие в проекте «Одарённые дети»	В течение учебного года
3.	Отбор лучших воспитанников группы для участие в соревнованиях первенство городов области	В течение учебного года
	3 модуль «Работа с родителями»	
1.	Организация и проведение родительских собраний	Сентябрь 2022 Май 2023
2.	Организация и проведение соревнований по плаванию на отделении	Согласно календаря соревнований
3.	Помощь в Организации и проведение праздников на отделении («Ёлка на воде,» «Весёлые старты» на воде к 23 февраля и 8 марта, открытие и закрытие плавательного 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	апрель 2023
8.	Оказание помощи родителями при поездках на соревнования областного и окружного уровня	В течение учебного года
	4 Модуль «Здоровый образ жизни, безопасность, профилактика	
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	В течение учебного года

	Пожарная безопасность - Правила внутреннего распорядка ДЮСШ РИТМ. Правила поведения на тренировочных занятиях и соревнований 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 . 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
3.	Участие во всероссийском открытом уроке по безопасности жизнедеятельности (инструктажи по технике безопасности с учащимися)	В течении года
5 Модуль «Профориентационная работа»		
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
Индивидуальная работа с учащимися группы		
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/distantsionnoe-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.

VI. 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

VII. 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 предпрофессиональная программа «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 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