**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 «ОЛИМПИЯ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст обучающихся - от 6 до 18 лет**

**г. Великие Луки, 2016 г.**

# C:\Users\PC\Desktop\документы сайт\образование\программы для рецензии исправлено\доп плав 2.jpeg

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[ОГЛАВЛЕНИЕ 3](#_Toc442799057)

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc442799058)

[УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8](#_Toc442799059)

[СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11](#_Toc442799060)

[Теоретическая подготовка 11](#_Toc442799061)

[Физическая подготовка. 14](#_Toc442799062)

[Педагогический и врачебный контроль. 15](#_Toc442799063)

[Психологическая подготовка 17](#_Toc442799064)

[Воспитательная работа. 18](#_Toc442799065)

[МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 20](#_Toc442799066)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 25](#_Toc442799067)

[Приложение 1 26](#_Toc442799068)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Образовательная программа для спортивно - оздоровительной группы составлена на основе законодательных и нормативных документов, организующих деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

При её разработке использована примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Программа направлена на приобретение учащимися жизненно необходимого умения плавать, развитие мотивации у учащихся к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

В основу программы по физическому воспитанию в условиях плавательного бассейна положена программа по начальному обучению плаванию в детских спортивных школах, с некоторыми добавлениями, вытекающими из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся. Данная программа разработана в соответствии с:

1. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности
2. гражданина;
3. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральным законом «О физической культуре и спорте»
5. СанПиН

Основными **задачами** физического воспитания в бассейне учащихся являются:

1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

2) повышение умственной и физической работоспособности;

3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;

4) улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

5) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

**Цель программы -** обучение начальному плаванию школьников, оздоровление и закаливание организма человека.

**Возраст** участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

***Таблица 1***

**Наполняемость учебных групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст  для зачисления,  лет | Минимальное число  учащихся в группе | Максим.  количество учебных часов в неделю | Количество недель | Количество часов в год |
| СОГ | 6 | 15 | До 6 | 36 | 216 |

Программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся.

***Таблица 2***

**Формы и режим занятий:**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы занятий | |
| Очная |  |
| Спортивно-оздоровительный этап обучения | |
| 1. Групповое занятие  2. Итоговое тестирование | 1.Соревнования  2.Просмотр соревнований  3.Домашнее задание  4.Самостоятельные занятия |

**Режим занятий.**

Комплектование учебных групп проводится с учетом:

1) возраста (начальное, среднее, старшее звено);

2) имеющихся у учащихся навыков плавания.

Занятия проводятся с группой численностью до 15 человек. К занятиям в плавательном бассейне учащиеся допускаются при наличии разрешения лечащего врача. Перевод занимающихся в учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

**Ожидаемые результаты. Р**еализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут обладать навыками плавания, будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Воспитанник сможет овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в виде

показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер и могут являться важнейшим критерием для дальнейшего выбором ребенка . Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. регулярность посещения занятий;
2. положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Ожидаемые конечные результаты:**

1. Улучшение состояния население.
2. Обеспечение содержательного досуга населения.
3. Рост популярности плавания,  как массового вида спорта.
4. Формирование коллективов с положительными жизненными установками и интересами.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

***Таблица 3***

**Годовой учебный план на 36 учебных недель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки и общие сведения | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **10** |
| 2 | Практическая подготовка: в том числе | **200** |
|  | -Общефизическая и специальная подготовка | 38 |
|  | -Плавательная подготовка | 106 |
|  | -Изучение и совершенствование спортивной техники | 56 |
| 3 | Контрольные нормативы | **6** |
|  | Учебных часов в неделю | 6 |
|  | Всего часов | **216** |

***Таблица 4***

**Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ  отделения плавания**

|  |  |
| --- | --- |
| Программный материал | Количество часов по теме |
| **Общефизическая подготовка**  На суше:  - ОРУ  - Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой | **38** |
| **Плавательная подготовка. Специальная физическая и техническая подготовка** (на суше, на воде)  Суша:  - Имитационные упражнения и подготовительные упражнения по освоению с водой  «Вода»  -упражнения на лежание  -упражнения на скольжение  -упражнение на дыхание  -упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине | **106** |
| **Изучение и совершенствование техники**  Способы плавания кролем на спине:  -движение ног кролем на спине у бортика  -движение ног кролем на спине с подвижной опорой  -движение ног кролем на спине руки вдоль тела  -согласование движений ног, с различным положением рук;  -движение ног на спине и гребок одной рукой;  -согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине;  *Способы плавания кролем на груди:*  -движения ног на груди у бортика;  -Движение ног кролем с доской;  -движение ног кролем на груди и с дыханием;  -движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха;  -движение ног кролем на груди и гребок одной рукой с дыханием;  -согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди  *Изучение прыжков и спадов***:**  -прыжок с бортика, выход» в стрелочку» с движениями ног кролем;  -старт из вод, вход с движениями ног кролем.  *Изучение простых поворотов на груди на спине:*  -подплывание к бортику кролем на груди касание рукой, поворот, вход с движениями кролем;  -подплывание к бортику кролем на спине, касание рукой, поворот, вход с движениями кролем | **56** |
| **Контрольные нормативы**  -проплывание 25 метров | **6** |
| **Теоретическая подготовка:**  -правила поведения в бассейне  -техника безопасности | **10** |
| Всего | **216** |

***Таблица 5***

**Учебный календарный график распределения материала**

**для спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | всего | м е с я ц ы | | | | | | | | |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Теоретическая подготовка:  Личная гигиена, меры обеспечения безопасности на воде. | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -общефизическая и специальная подготовка | 38 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| - плавательная подготовка | 106 | 10 | 14 | 11 | 14 | 12 | 12 | 12 | 9 | 12 |
| -изучение спортивной техники | 56 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| -контрольный зачет | 6 |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |
| **Итого** | **216** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** |

**Подробное построение тренировочного процесса представлено в содержании программы.**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов физического развития педагогический контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики развития физических качеств и технических навыков.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (Приложение 1).

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Разделы подготовки**

## Теоретическая подготовка

В таблице 6 представлено тематическое планирование теоретических вопросов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

***Таблица 6***

**Тематический план теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Весь период** |
| 1. | Роль физической культуры в жизни человека | 1 |
| 2. | Роль спортивного плавания в России и за рубежом | 1 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 |
| 4. | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | 2 |
| 5. | Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. | 2 |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. | 1 |
| 7. | Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания | 2 |
| 8. | Морально-волевая подготовка | – |
| 9. | Правила, организация и проведение соревнований | – |
| 10. | Анализ соревновательной деятельности | – |
| *Общее количество часов* | | **10** |

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере роста спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

**Тематика теоретических занятий:**

*Тема 1 Развитие спортивного плавания в России и за рубежом*

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 2 Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний*

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. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табак курением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, возду­ха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям

*Тема 3 Влияние физических упражнений на организм человека*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития учащихся.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 4 Самоконтроль*

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям плаванием.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

*Тема 5 Техника плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты*

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

*Тема 6 Морально-волевая и интеллектуальная подготовка*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа.

*Тема 7 Спортивный инвентарь и оборудование*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Доска для плавания |
|  | Колобашки для плавания |
|  | Ласты для плавания |
|  | Лопатки для плавания |
|  | Мячи |
|  | Свисток |
|  | Секундомер |
|  | Скамейки |
|  | Термометр для воды |

## Физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

***Общая физическая подготовка***.

Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, вынос­ливости, быстроты, ловкости, гибкости. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств». Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

***Специальная физическая подготовка*** является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

**Овладение техникой** - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

**Обучение технике выполнения упражнений**  - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

*Тактическая подготовка, ее содержание, приемы.* Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении.

## Педагогический и врачебный контроль.

Этот раздел программы включает:

* Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
* Организацию и методические указания по проведению тестирования.

Основной задачей медицинского обследования в группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков. В начале учебного года (в сентябре) занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе годичной подготовки показателей здоровья могут меняться, а текущие обследования - осуществлять контроль за переносимостью тренировочных занятий, своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце учебного года. Контрольные испытания проводятся по ОФП и СФП.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подго­товленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, и индивидуальных особенностей.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**Педагогические средства:**

-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями;

-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

-рациональная организация режима дня;

**Психологические средства:**

-средства внушения;

-интересный и разнообразный досуг;

-условия для быта и отдыха, благоприятный психологический климат;

**Медико-биологические средства:**

-рациональное питание;

-ночной сон продолжительностью 9-10 часов;

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать: - формированию сознательного, творческого отношения к труду,

- высокой организованности и требовательности к себе, - чувства ответственности за порученное дело, - бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, - спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: - личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; - четкая творческая организация тренировочной работы; - формирование и укрепление коллектива; - правильное моральное стимулирование; - пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; - творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения; - товарищеская взаимопомощь и взаимоответственность .

## Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.
* Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

## Воспитательная работа.

Личностное развитие человека - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

*Воспитательные средства*:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

* торжественное посвящение в спортсмены;
* выпускной вечер для выпускников школы;
* проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
* совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
* встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
* трудовые отряды и субботники;
* привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
* совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы;
* сбор и оформление летописи школы, личных портфолио тренеров, спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Учебно-тренировочные занятия**

Проводятся 3 раза в неделю по расписанию, утверждённому директором, в соответствии с требованиями образовательной программы. В зависимости от поставленных задач используются различные формы проведения учебно-тренировочных занятий:

1. Академическая (Для начинающих заниматься спортом и для слабо подготовленных, обучение основам техники, формирование телосложения, исправление его дефектов)
2. Учебная (Практических упражнений немного - 20-30% от времени занятия, в основном объяснения по технике и тактике, демонстрация учебных видеофильмов)
3. Учебно-тренировочная (большая доля обучения с выполнением тренировочных упражнений, общая продолжительность занятия 2 часа)
4. Тренировочная (состоит из 3 частей: разминка, основная часть, заключительная часть, решение задач тренировки).
5. Модельная (по форме напоминает тренировочное занятие, моделирование соревнований)

**Групповые теоретические занятия**

Проводятся по темам, указанным в образовательной программе. Обычно проходят в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей с учащимися. Иногда это могут быть лекции специалистов.

**Соревнования**

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий, контрольных тестов и испытаний по желанию занимающихся. Предполагает также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

**Требования к проведению учебно-тренировочных занятий**

1. Включать в недельный цикл тренировки разнообразную работу на освоение двигательных навыков.
2. Ежедневные тренировки должны содержать элемент новизны.
3. Включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок.
4. В ходе тренировки модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов.
5. Чаще информировать спортсменов о допущенных ошибках и успехах.
6. Спортсмен должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходима::

1. Упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движении включать в начало основной части тренировки.
2. Упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту.
3. Упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми.
4. В продолжении тренировки поддерживать оптимальный темп и ритм работы.

В своей работе тренер-преподаватель должен стараться использовать различные методы развития физических качеств учащегося.

***Таблица7***

**Методы развития физических качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Методы | Содержание метода |
| 1 | Повторный | Повтор на выполнение упражнений с отдыхом до относительно полного восстановления. |
| 2 | Равномерный | Выполнение упражнений с одинаковой интенсивностью |
| 3 | Переменный | Выполнение упражнений с переменной интенсивностью и с периодами относительного восстановления до ЧСС 130 уд/мин. |
| 4 | Контрольный | Выполнение упражнений по заданию тренера по составленным раскладкам с определённой интенсивностью режима |
| 5 | Соревновательный | Соревнования разных масштабов и с разными задачами |
| 6 | Интервальный | Прохождение различного количества отрезков со средней дистанционной скоростью, с ограниченным временем отдыха между ними. |
| 7 | Ускорения | Характеризуется равномерным увеличением скорости проходимых отрезков до максимальной |

**Основные средства обучения**:

* Подготовительные упражнения для освоения с водой.
* Общефизические упражнения.
* Игры и развлечения на воде.

**Требования к методике тренировочных занятий с населением**

1. В подготовке большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой.
2. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме.
3. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки.
4. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма
5. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию.
6. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы– структурный элемент программы, который определяет необходимые для реализации данного курса методические и учебные пособия, интерактивное оборудование и технические средства обучения, дидактический материал:

- нарукавники,

- плавательные доски,

- игрушки,

- тонущие игрушки разного вида и размера,

- колобашки,

- разделительные полосы,

- ласты,

- мячи.

Кроме того, реализация данной программы невозможна без наличия квалифицированных тренеров.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ**

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейнах и спортивных залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру(контроль) по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся спортивно-оздоровительной группы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер-преподаватель обязан:

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

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера-преподавателя.

Подавать докладную записку в учебную часть спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятий в ученых- группах. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

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

Выход занимающих из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается по разрешению тренера.

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

Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь, здоровье и безопасность занимающихся:

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

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

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

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

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

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 2005.
7. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Типовая сквозная программа Юный пловец А. Никулин, Е. Никулина, 2006 г.
11. «Физкультурно – Спортивная работа по плаванию» УФКСиТ Липецкой области, Кастюнин С.А., Черных Е.Еременко Н.И. «Дополнительное образование в образовательном учреждении». – Волгоград: ИТД. «Корифей». – 2007г.

## Приложение 1

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| *Общая физическая подготовка* | | |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Кистевая динамометрия | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |
| *Техническая подготовка* | | |
| Длина скольжения | 6м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами: |  |  |
| а) с помощью одних ног | + | + |
| б) в полной координации | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + |
| Проплывание дистанции 100м избранным способом | + | + |

*Примечание*.+ норматив считается выполненным при улучшении показателей