



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска»  А.М. Галкин

Приказ №105-УТ от 02.09 2019 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«ПЛАВАНИЕ»
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(спорт ЛИН)**

Срок реализации: 8-10 лет

Автор-составитель:

Дубинкин Григорий Павлович,
тренер-преподаватель

Челябинск, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика плавания	4
1.2. Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы по предметным областям	6
2. Учебный план	9
3. Методическая часть	12
3.1 Предметная область «Теоретические основы ФК и С»	21
3.2 Предметная область «ОФП»	25
3.3 Предметная область «Избранный вид спорта»	28
3.4 Предметная область «Судейская и инструкторская практика»	35
3.5 Самостоятельная работа	36
3.6 Психологическая подготовка	36
3.7 Восстановительные мероприятия	38
3.8 Требования по технике безопасности	39
3.9 Медицинское обследование	40
4. План воспитательной и профориентационной работы	40
5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования	45
6. Материально-техническое обеспечение программы	50
7. Перечень информационного обеспечения	50

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа составлена в соответствии:

-Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г № 273-ФЗ);

- Санитарно-эпидемиологические правилами и нормативами 2.4.4. 3172-14. (от 04.07.2014г. № 41);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года №939;

- Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБУ «Школа-интернат спортивного профиля».

В Российской Федерации наблюдается рост численности инвалидов. В настоящее время в России более 11 миллионов инвалидов, среди них значительная часть – дети с различными нарушениями.

Плавание, широко применяется в различных звеньях физкультурного движения как средство физического и духовного воспитания, Современные тенденции развития спорта направлены на популяризацию, на увеличение массовости, на повышение уровня спортивного мастерства. Все это требует физического обучения не только в рамках уроков физической культуры в школе, но и на более высоком уровне – в дополнительном образовании детей.

Программа учитывает специфику работы и обеспечивает преимущество в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Цель программы: Формирование разносторонней физической и технической подготовленности воспитанников через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для занятий плаванием; формирование и совершенствование моральных и волевых качеств; воспитание трудолюбия и добросовестного отношения к труду, навыков общественного поведения.

Основные задачи программы:

1. Обучить различными видами и техникам плавания, привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами выступления на соревнованиях; достичь индивидуального уровня подготовленности юных спортсменов, выбрать стили плавания и дистанции, в которых будут выступать на соревнованиях в соответствии с их антропометрическими и физическими данными;

2. Обеспечить разносторонне физическое развитие обучающихся, формировать культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровья обучающихся, привить стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

3. Воспитать чувства ответственности, коллективизма, уважения к сопернику; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявить и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта, подготовка их к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

5. Подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

6. Отобрать одарённых детей, создать условия для их физического воспитания физического развития;

7. Подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 7 лет и старше. Срок реализации программы -10 лет и более.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. В программе четко определены задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки. В настоящей программе раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию (1977 г., 1983, 1993.).

1.1 Характеристика плавания

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как

положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе плавания.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных пловцов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышцы туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и совершенствования мастерства пловца.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма – «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой,

которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций – применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

1.2. Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы по предметным областям

Результат реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Плавание»: формирование стойкого интереса к занятиям плаванием, достижение индивидуального уровня подготовленности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила плавания, техники плавания, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию; федеральные стандарты спортивной подготовки по плаванию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного и здорового питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

«Общая физическая подготовка»:

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

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

«Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

«Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники плавания (стили плавания) и тактики во время соревнований;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- знание требований техники безопасности в избранном виде спорта.

«Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Таблица 2 - Требования по выполнению норм по физической и технической подготовке по этапам и годам обучения и показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

№ п/п	Этап подготовки	Уровень спортивной подготовленности	Показатели соревновательной нагрузки
-------	-----------------	-------------------------------------	--------------------------------------

1.	Базовый уровень	1 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	1-2 дистанции
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	2-3 дистанций
		3 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		4 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
		5 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		6 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
2.	Углублённый уровень	1 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 5 видов из 7)	3-4 дистанции
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	4-5 дистанций
		3 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 6 видов из 7), выполнение спортивного разряда	
		4 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	

1. Учебный план
План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица-3

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	42	42	42
	Обязательные предметные области	1400						172	172	234	234	294	29		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	208						28	28	34	34	42	42		
1.2	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	12		
1.3	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	12		
2	Вариативные предметные области	616						80	80	102	102	126	12		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42		
2.2	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	2		
2.3	Специальные навыки	150						20	20	25	25	30	30		
2.4	Спортивное и специальное оборудование	150						20	20	25	25	30	30		
3	Теоретические занятия	232		232				36	36	38	38	42	42	42	42
4	Практические занятия	1670			1670			200	200	280	280	356	35	35	35
4.1	Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	29		
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40		
4.3	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	10		
5	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20	20	20

6	Аттестация	14							2	2	2	2	2	4
6.1	Промежуточная аттестация	10							2	2	2	2	2	2
6.2	Итоговая аттестация	4												4

План учебного процесса (углублённый уровень)

Таблица-4

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)						
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год			
												5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Общий объем часов	1008/2184												
1	Обязательные предметные области	700/1440												
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	120/200						60	60	40	40			
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160	175	175			
1.3	Вид спорта	260/570						130	130	155	155			
2	Вариативные предметные области	308/744												
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45	60	60			
2.2	Развитие творческого мышления	48/108						24	24	30	30			
2.3	Судейская практика	96								48	48			
2.4	Специальные навыки	90/170						45	45	40	40			
2.5	Спортивное и специальное оборудование	80/160						40	40	40	40			
3	Теоретические занятия	120/200		120/200										
4	Практические занятия	800/1800			800/1800									
4.1	Тренировочные мероприятия	500/1000						294	294	250	250			

4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	180/480						46	46	150	150
4.3	Иные виды практических занятий	120/320						60	60	100	100
5	Самостоятельная работа	80/160	80/160					40	40	40	40
6	Аттестация	8/24						4	4	8	8
6.1	Промежуточная аттестация	4/12						2	2	4	4
6.2	Итоговая аттестация	4/12						2	2	4	4

Расписание учебно-тренировочных занятий

Таблица-5

Тренер-преподаватель	Статус группы, год обучения	Место проведения	Понед-ик	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суб-га	Воскр-е
Дубинкина М.В.	БУ-4	г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, 14. Плавательный бассейн «Строитель»							
	УУ-1	г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, 14. Плавательный бассейн «Строитель»							В
Дубинкин Г.П.	УУ-1	г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, 14. Плавательный бассейн «Строитель»							
									В

3. Методическая часть

Выполнение программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной аттестации; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных заплывов; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных пловцов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Реализация многолетней спортивной подготовки юных пловцов предполагает:

- постепенный переход от обучения плавания, от одного стиля к другому и тактических действий к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерный переход спортсмена к тем стилям плавания, и дистанциям, которые лучше подходят к нему, согласно его морфофункциональным особенностям и антропометрическим данным;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для пловца;

- увеличение собственно соревновательных упражнений, отрезков дистанций в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных пловцов.

Основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфичные задачи.

Задачи базового уровня:

1. Отбор способных к занятиям плаванием детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения техникой плавания (стилями плавания).

5. Обучение основам плавания, техники плавания 4 стилями (кроль, брасс, спина, баттерфляй) и тактическим действиями во время преодоления определённых дистанций (спринт, стайерские -1000, 1500, марафон.).

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки юных пловцов во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки пловцов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры в воде и на суше по упрощенным правилам.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми стилями плавания на уровне умений и навыков;

- овладение индивидуальными тактическими действиями, согласно дистанций;

- индивидуализация подготовки;

- определение нужных стилей плавания и дистанций, для более успешного выступления на соревнованиях;

- воспитание навыков соревновательной деятельности по плаванию;

Весь период подготовки углубленного уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение плаванию.

3. Обучение стилям плавания.
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Совершенствование стилей плавания (техники плавания).
3. Выбор дистанций и стилей, для участия в соревнованиях.
4. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на заплыв, регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Вся система спорта реализуется под знаком «соревновательная деятельность». Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует юных спортсменов на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей. Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах подготовки.

Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с уровнем и годами спортивной подготовки (см. таблицу 8).

Таблица 6 - Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований/количество заплывов или дистанций)

Виды соревнований (дистанции на выбор по 4 стилям)	Уровень и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	1-3 год обучения	4-6 год обучения	1-2 год обучения	3-4 год обучения
Контрольные	1-2	1-3	1-3	2-4
Отборочные	-	-	1-3	2-4
Основные	2	3	4	5

Всего дистанций	1-2	2-3	3-4	4-5
-----------------	-----	-----	-----	-----

Таблица 7 - Компоненты системы спортивной подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям плаванием, допущенные врачом.	Одаренные и способные к плаванию, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям плаванием.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям плаванием, укрепить здоровье, овладеть основами плавания, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению плавания. Выбор стилей и дистанций.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отбор и комплектование групп. Овладение стилями плавания	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство коллективизма, долга перед Родиной
7.	Учебно-тренировочный процесс: <ul style="list-style-type: none"> ■ психологическая подготовка ■ техническая подготовка ■ тактическая подготовка 	<p>Сформировать мотивацию к занятиям плаванием.</p> <p>Овладеть основами плавания.</p> <p>Сформировать выбор дистанций и стилей плавания.</p>	<p>Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества спортсмена. Сформировать психическую устойчивость к условиям соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствование технического мастерства.</p> <p>Совершенствование стилей плавания и тактических</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ■ физическая подготовка ■ теоретическая подготовка ■ соревновательная деятельность 	<p>Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.</p> <p>Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Участвовать в соревнованиях школы, города.</p>	<p>действий с учетом индивидуальных особенностей и дистанций.</p> <p>Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений.</p> <p>Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием пловца. Знания ТИМ ФК и С.</p> <p>Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.</p>
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Плавательный бассейн, большая ванна короткая дорожка 21 метр, длинная-50 метров, средняя ванна 25 метров, малая ванна 15 метров (для обучения плавания младшего школьного возраста, секундомер, свисток. Для зала: мяч набивной (медцинбол), резина гимнастическая, гантели, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелители для ног и рук. Тренажеры.	Плавательный бассейн, большая ванна короткая дорожка 21 метр, длинная-50 метров, средняя ванна 25 метров, малая ванна 15 метров (для обучения плавания младшего школьного возраста, секундомер, свисток. Для зала: мяч набивной (медцинбол), резина гимнастическая, гантели, скакалка, скамейка гимнастическая, эспандер, утяжелители для ног и рук. Тренажеры. Видео материалы. Схемы (техники плавания по стилям).
10.	Условия подготовки	Плавательный бассейн (малая и средняя ванна бассейна), спортивный зал, спортивный лагерь.	Плавательный бассейн (средняя ванна, или короткая вода-25 метров, «длинная» вода-50 метров) спортивный зал, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
13	Ограничения	Отсутствие специфических способностей к	Функциональные особенности развития организма в связи

	функционализации системы подготовки	занятиям плавания, возрастные особенности организма.	с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.
14	Система контроля процесса подготовки	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	▪ технико-тактическая	Уровень владения простейшими техническими и тактическими действиями. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	Степень владения техникой плавания по всем стилям, тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
	▪ физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.
	▪ соревновательная	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке
15	Предполагаемые результаты	Комплектование учебных групп обучающимися с высокой мотивацией к занятиям плаванием. Гармоничное развитие воспитанников, овладение плаванием. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся на углубленный уровень.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение стилями плавания и тактикой на определенных дистанциях. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод одаренных спортсменов на уровень совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапе базового уровня);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка пловца строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных пловцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 10 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 8 - Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Однако необходимо учитывать, что в группы пловцов для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические, морфофункциональные особенности и антропометрические данные. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Система отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по плаванию использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения.

Тренер осуществляет целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностей детей. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью обучающихся в воде при выполнении различных упражнений и стиля плавания (кроль на груди, реже кроль на спине). Принимаются нормативы по следующим тестам: бег 20 м, прыжок в длину с места, выкрут рук, наклон вперёд на возвышенности. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям плавания. В конце апреля - начале мая проходит аттестация по общей и специальной физической подготовке.

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического развития и овладения основами плавания проводится тестирование. В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей, проплавание определенных дистанций.

3-й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования по следующим позициям: быстрота действий (скорость передвижения) на том или ином виде плавания, улучшение техники плавания. На основании данных психодиагностики делается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей перспективности юного спортсмена. В конце учебного года проводится тестирование.

4-ый,5-ый,6-ой года обучения.

Тестирование общей, специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля. В течение этих лет обучения делается окончательное заключение о пригодности юного спортсмена к занятиям плавания на уровне высшего мастерства и

перспективности его с точки зрения привлечения в команды высокого уровня (сборная области, России). Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных пловцов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»

Таблица 9 - Учебный план по предметной области «Теоретические основы ФКиС»

Тема	Этап, год обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2
2. Состояние и развитие плавания в России	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2
7. Общая характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	4	4
8. Планирование и контроль подготовки	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
9. Основы техники плавания и техническая подготовка	2	2	4	4	4	4	6	6	4	4
10. Основы тактики и тактическая подготовка, согласно дистанциям	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4
11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	4	3	4	4	6	6	4	4
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	6	6	2	2
13. Правила по плаванию	2	2	2	2						
14. Официальные правила FINA	1	1	1	2	4	4	6	6	2	2
15. Установка на заплыв и разбор результатов заплыва	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
Всего часов:	28	28	34	34	42	42	60	60	40	40

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Темы теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются на всех этапах подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России

- 1.1. Понятие «Физическая культура».
- 1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
- 1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.
- 1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- 1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.
- 1.6. Спортивные разряды и звания.
- 1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
- 1.8. Юношеские разряды по плаванию.
2. Состояние и развитие плавания в России
 - 2.1. История развития плавания в мире и в нашей стране.
 - 2.2. Достижения пловцов России на мировой арене.
 - 2.3. Количество обучающихся в России и в мире.
 - 2.4. Спортивные сооружения для занятий спортивным плаванием и их состояние.
 - 2.5. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд пловцов на соревнованиях.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
 - 3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.
 - 3.2. Спортивно-этическое воспитание.
 - 3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
 - 3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.
 - 3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
 - 3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.
 - 3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
 - 3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
 - 3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
 - 3.10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
 - 4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
 - 4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.
 - 4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).
 - 4.4. Критерии готовности к повторной работе.
 - 4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
 - 5.1. Понятие о гигиене и санитарии.
 - 5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
 - 5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
 - 5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
 - 5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
 - 5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

- 5.7. Пищевые отравления и их профилактика.
- 5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- 5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- 5.10. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований
- 5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
- 6.1. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
- 6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
- 6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
- 6.4. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.
- 6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
- 6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
- 6.7. Факторы риска при занятии плаванием.
- В каждом виде спорта есть свои риски травматизма. Угроза возникновения рисков есть всегда. Определение специфических факторов рисков в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма. К основным специфическим факторам рисков, характерных для всех видов спорта, относятся:
- несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена;
 - недостаточность ранней специальной физической подготовки;
 - погрешности в разминке; неумение правильно выполнять страховку и самостраховку;
 - несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований; дефекты в использовании индивидуальных средств защиты;
 - изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
 - несовершенство правил соревнований и необъективное судейство;
 - неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
 - особенности психоэмоциональных проявлений;
 - нарушение дисциплины; несоблюдение правил самоконтроля.
- 6.8. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:
- при проведении занятий в спортивном зале и на воде;
 - при проведении соревнований при проведении массовых мероприятий;
 - при проведении занятий на спортивной площадке;
 - при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
 - при перевозке обучающихся общественным транспортом;

- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;
 - при занятиях в спортивном зале игровыми видами спорта;
 - при проведении учебно-тренировочных сборов;
 - для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;
 - для обучающихся при занятиях плаванием.
7. Общая характеристика спортивной тренировки
- 7.1. Понятие о процессе спортивной подготовки.
- 7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- 7.3. Формы организации спортивной тренировки.
- 7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- 7.5. Единство общей и специальной выносливости.
- 7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.
- 7.7. Основные средства спортивной тренировки.
- 7.8. Методы спортивной тренировки.
- 7.9. Значение тренировочных и контрольных заплывов.
- 7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- 7.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.
- 7.12. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- 7.13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- 7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.
8. Планирование и контроль спортивной подготовки
- 8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.
- 8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
- 8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.
- 8.4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.
- 8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.
9. Основы техники плавания и техническая подготовка
- 9.1. Основные сведения о технике плавания согласно стилям плавания, о её значении для роста спортивного мастерства.
- 9.2. Средства и методы технической подготовки.
- 9.3. Классификации стилей плавания.
- 9.4. Методические приемы и средства обучения стилям плавания.
- 9.5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.
10. Физические способности и физическая подготовка
- 10.1. Физические качества.

10.2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.

10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).

10.4. Гибкость и её развитие.

10.5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

10.6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по плаванию на Первенства России, всероссийских соревнований, области, города, школы.

3.2 Методические рекомендации по реализации программной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Методические рекомендации по реализации программной области «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м., 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Методические рекомендации по реализации программной области «Специальная физическая подготовка»

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т. д. До 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.), с поясом – отягощением.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-4 кг, (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3*10 с паузой между ними в 1.5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивания из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменениями направления (50-100 м).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Упражнения с резиной для плечевого корпуса и мышц спины.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и

броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

3.3 Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 1-го года обучения

Техническая подготовка.

К задачам подготовки девочек и мальчиков этого уровня относится преодоление страха воды, обучение плаванию, умению держаться на воде, правильно дышать.

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 2-го года обучения

Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тренировка юных пловцов имеет следующие направления:

Увеличение длины шага;

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках) ;

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках) ;

Плавание при помощи одной руки;

Плавание «на сцепление» ;

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;

Увеличение скорости плавания;

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;

Плавание с максимальной интенсивностью;

Эстафеты, игры с ускорениями;

Повышение темпа движений;

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания) ;

Плавание с нарастающей частотой гребков;

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ) ;

Плавание с началом гребка кулаком;

имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде;

Развитие силовых возможностей в воде;

Плавание при помощи рук;

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках.

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 3-го года обучения

Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Тренировка юных пловцов имеет следующие направления:

Увеличение длины шага;

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках) ;

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках);

Плавание при помощи одной руки;

Плавание «на сцепление» ;

Плавание с акцентом на разных фазах гребка;

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;

Увеличение скорости плавания;

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;

Плавание с максимальной интенсивностью;

Эстафеты, игры с ускорениями.

Повышение темпа движений

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)

Плавание с нарастающей частотой гребков

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)

Плавание в лопатках разной формы;

Плавание с началом гребка кулаком;

Развитие силовых возможностей в воде;

Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера);

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку);

Плавание в лопатках.

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 4-го года обучения;

Развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;

формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Тренировка юных пловцов имеет следующие направления:

Увеличение длины шага;

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках);

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках);

Плавание при помощи одной руки;

Плавание «на сцепление»;

Плавание с акцентом на разных фазах гребка;

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;

Плавание с обгоном;

Увеличение скорости плавания:

Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;

Плавание с максимальной интенсивностью;

Плавание с буксировкой;

буксировка с повышенной скоростью;

Эстафеты, игры с ускорениями:

Повышение темпа движений;

Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;

Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);

Плавание с поднятой головой;

Плавание с нарастающей частотой гребков;

Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ);

- Плавание в лопатках разной формы;
- Плавание с началом гребка кулаком;
- Плавание с подменой;

Развитие силовых возможностей в воде:

- Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера);
- Плавание при помощи ног с различным положением рук(на груди, на спине, на боку);
- Плавание в лопатках;
- Плавание с растягиванием резинового амортизатора;
- Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 5-го года обучения

Развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;

развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;

развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Тренировка юных пловцов имеет следующие направления:

- Увеличение длины шага;
- Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках);
- Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках);
- Плавание при помощи одной руки;
- Плавание «на сцепление»;
- Плавание с акцентом на разных фазах гребка;
- Плавание в ластах с минимальным количеством гребков;
- Плавание с обгоном;
- Увеличение скорости плавания;
- Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания;
- Плавание с максимальной интенсивностью;
- Плавание с буксировкой;
- Эстафеты, игры с ускорениями;
- Повышение темпа движений;
- Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага;
- Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания);
- Плавание с поднятой головой;

Плавание с нарастающей частотой гребков;
Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ);
Плавание в лопатках разной формы;
Плавание с началом гребка кулаком;
Плавание с подменой;
Развитие силовых возможностей в воде;
Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера);
Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку);
Плавание в лопатках;
Плавание с растягиванием резинового амортизатора;
Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам).
– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах базового уровня подготовки 6-го года обучения

Девочки

Развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
выбор узкой специализации;
воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Мальчики

воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3—4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах углубленного уровня 1-го года обучения

Девушки

развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;

развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;

развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях; адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Юноши

развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;

выбор узкой специализации;

развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;

воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

– Техническая, тактическая и интегральная подготовка в группах углубленного уровня 2-го года обучения

Увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;

использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;

расширение соревновательной практики;

использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Тренировка юных пловцов имеет следующие направления:

(для мальчиков 15-16 лет необходимо акцентировать подготовку по всем направлениям)

Увеличение длины шага

Плавание с минимальным количеством гребков

(в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность

(в координации и на руках)
Плавание при помощи одной руки
Плавание «на сцепление»
Плавание с акцентом на разных фазах гребка
Плавание в ластах с минимальным количеством гребков
Плавание с обгоном
Увеличение скорости плавания
Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания
Плавание с максимальной интенсивностью
Плавание с буксировкой с повышенной скоростью
Эстафеты, игры с ускорениями
Повышение темпа движений
Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага
Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания)
Плавание с поднятой головой
Плавание с нарастающей частотой гребков
Совершенствование чувства воды при гребке, повышение коэффициента эффективности техники (КЭТ)
Плавание в лопатках разной формы
Плавание с началом гребка кулаком
Плавание с подменой
Развитие силовых возможностей в воде
Плавание с дополнительным сопротивлением (тормоза, буксировка партнера)
Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку)
Плавание в лопатках
Плавание с растягиванием резинового амортизатора
Плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (все упражнения выполняются при плавании в полной координации и по элементам)

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся интерната с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

Производить построение и переключку 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 - 16 человек на одного тренера.

Подать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации интерната о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

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

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

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

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

3.4 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Необходимо посещение и участие в судейских семинарах проводимых спортивными

федерациями в городе и области. Умение засекают секундомер. Сдача тестов по теоретической подготовке спортивного судьи. Знание работы секретариата, стартера.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.5 Самостоятельной работа

Самостоятельная работа - это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Самостоятельная работа, выступая специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающегося, имеет двойную природу. С одной стороны, она появляется как тренировочное задание, то есть объект деятельности ученика, предложенный тренером, из другого - формой проявления определенного способа деятельности по выполнению соответствующего задания.

Развитие самостоятельности обучающихся - это цель деятельности как тренеров так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения ученика к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель - развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый обучающийся работал бы на полную силу своих возможностей.

Кроме того, появляется познавательный интерес, укрепляются умения, например, умение планировать работу, распределять время и внимание, оценивать результаты своей работы.

Принимая во внимание, что программный материал в своей структуре содержит самостоятельную работу, во время отпуска тренера-преподавателя, она планируется на 6 недель по индивидуальному плану тренера. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки, а также технических приемов, ранее изученных во время учебно-тренировочного процесса. Рост этих показателей отмечается в ведомости итогов самостоятельной работы.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки пловцов. На базовом уровне многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению

навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

- специальные знания в области психологии, техники и тактики, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Таблица-10

Общая психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям
<ul style="list-style-type: none"> • формирование личности спортсмена и межличностных отношений; • развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств 	<p>В течение всего года</p> <p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера; • предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости; • способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке <p>На конкретных соревнованиях:</p> <p>формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению (уверенность в свc силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционально возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциям и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы)</p>

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Таблица 11 - Распределение объектов психолого-педагогических воздействий (ППВ)

Подготовительный период подготовки	Средства и методы ППВ, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности
Соревновательный период подготовки	Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям
Переходный период	Средства и методы нервно-психического восстановления организма

3.7 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия с юными спортсменами проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

3.8 Требования по выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажа;

- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.9 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям. В общем углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;
 - ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;
 - создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся;
 - знакомство с особенностями современного рынка труда;
 - оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;
 - пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;
 - воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

Таблица 12

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1и 2года обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации	март-апрель	Администрация

	с учащимися и их родителями		
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями(УралГУФК, ЮурГГПУ)	Май	Инструктор-методист
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора УВР Инструктор-методист
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Инструктор-методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели

8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора по УВР
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		Заместитель директора по УВР
3.	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели

	практика».		
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
7	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5 Система контроля и зачётные требования

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

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

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончанию обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в

соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приказ № 114 от 10.04.2013 г.).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе базового уровня 1-го года обучения

Таблица-13

Мальчики	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 сек)
	Бег 50 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг (не менее 10 раз)
	Выпрыгивание 5 прыжков (качество выполнения)
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности
Девочки	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 сек)
	Бег 50 м (без учета времени)
Скоростно-силовые способности	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг (не менее 8 раз)
	Выпрыгивание 5 прыжков (качество выполнения)
	Выкрут в плечевом суставе
Гибкость	Наклон вперед на возвышенности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе базового уровня 2-го года обучения

Таблица-14

Мальчики	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 сек)
	Бег 50 м (без учета времени)
Скоростно-силовые	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг

способности	(не менее 10 раз)
	Выпрыгивание 5 прыжков (качество выполнения)
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности
Плавательная подготовка	Проплавание 15 метров без учета времени
Девочки	
Выносливость, координация	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 0,40 м)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине (не менее 0,5 кг)
	Маховые движения рук в положении лежа на спине (не менее 30 сек)
Скоростно-силовые способности	Бег 50 м (без учета времени)
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 0,5 кг (не менее 8 раз)
	Выпрыгивание 5 прыжков (качество выполнения)
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности
Плавательная подготовка	Проплавание 15 метров без учета времени

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп базового уровня 3-го года обучения

Таблица-15

Мальчики	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,80 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые способности	Жим набивного мяча в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 60 см)
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности
Девочки	
Выносливость, координация	Плавание 50 м (без учета времени)
Силовая	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг

Выносливость	(не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 1,50 м)
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 4 раз)
Скоростно- силовые способности	Жим набивного мяча в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 50 см)
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп базового уровня 4-го-6 го годов обучения

Таблица-16

Юноши	
Выносливость, координация	Плавание 50 м в/с, + 2 стиля 50 м. (без учета времени) для БУ 4 и 5 г. обучения. Плавание 100 м в/с, + 50 м. два стиля плавания без учета времени для БУ-6.
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 10 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,20 м) БУ-4 и 5г.обучения
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м) БУ-6 г.обучения
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) для БУ-4 и 5 г.обучения Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 12 раз) для БУ-6 г. обучения
Скоростно-силовые способности	Жим набивного мяча в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 80 см) для БУ-4 и 5 г.обучения
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см) для БУ-6 г.обучения
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности
Девушки	
Выносливость, координация	Плавание 50 м в/с, + 2 стиля 50 м. (без учета времени) для БУ 4 и 5 г. обучения. Плавание 100 м в/с, + 50 м. два стиля плавания без учета времени для БУ-6.
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,00 м) БУ-4 и 5 г.обучения Многоскок 5 прыжков

	(не менее 2,20 м) БУ-6 г.обучения
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) БУ-4 и 5 г. обучения
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) БУ-6 г. обучения
Скоростно- силовые способности	Жим набивного мяча в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 70 см) БУ-4 и 5 г. обучения
	Прыжок в длину с места (не менее 90 см) БУ-6 г. обучения
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп на этапе углубленного уровня 1-го и 2-го годов обучения

Таблица-17

Юноши	
Выносливость, координация	Плавание 100 м в/с, + 2 стиля плавания 50 м. без учета времени для УУ-1 г. обучения.
	Плавание 200 м в/с, + 3 три стиля плавания 50 м. без учета времени для УУ-2 г.обучения
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 10 раз) для УУ-1
	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1,5 кг (не менее 12 раз) для УУ-2
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,40 м) для УУ-1 г.обучения
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,60 м) для УУ-2 г.обучения
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 12 раз) для УУ-1
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 14 раз) для УУ-2
Скоростно-силовые способности	Жим набивного мяча в положении лежа на спине (не менее 4 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см) для УУ-1
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см) для УУ-2
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности
Девушки	
Выносливость, координация	Плавание 100 м в/с, + 2 стиля плавания 50 м. без учета времени для УУ-1 г. обучения.
	Плавание 200 м в/с, + 3 три стиля плавания 50 м. без учета времени для УУ-2 г.обучения
Силовая выносливость	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг (не менее 8 раз)
	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,10 м) УУ-1

	Многоскок 5 прыжков (не менее 2,10 м) УУ-1 Многоскок 5 прыжков (не менее 2,30 м) УУ-2 г. обучения
	Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 8 раз) УУ-1 Сгибание-разгибание рук от гимнастической скамьи (не менее 10 раз) УУ-2
Скоростно- силовые способности	Жим набивного мяча в положении лежа на спине (не менее 3 кг)
	Прыжок в длину с места (не менее 100 см) УУ-1 Прыжок в длину с места (не менее 120 см) УУ-2
Гибкость	Выкрут в плечевом суставе
	Наклон вперед на возвышенности

6 Материально-техническое обеспечение программы

Вспомогательные средства:

Поддерживающие устройства:

- нарукавники;
- надувные круги;
- игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров;
- мячи резиновые различных размеров;
- мячи надувные различных размеров;
- доски пенопластовые;
- резиновые шапочки;
- очки плавательные;
- судейский свисток;
- секундомер;
- термометр комнатный;
- термометр для воды;
- гимнастические коврики;
- гимнастические палки.

7. Перечень информационного обеспечения

Электронные ресурсы для реализации программного материала:

1. Сайт интерната [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
2. Федерация плавания Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// http://www.chelswimming.ru/](http://www.chelswimming.ru/)
3. Портал плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.swimming.ru/>
4. Министерство ФКСиТ Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru/>
5. Официальный сайт Специальной Олимпиады России [Электронный ресурс]. Режим доступа: - <http://WWW.specialolympics.ru/>

6. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация спорта лиц с нарушением интеллекта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rsf-id.ru/>

7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>

8. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.paralymp.ru/>

9. Международный Паралимпийский Комитет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>

Список использованных источников

Список литературы для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.: Асадема , 2002 .

4. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л. П. Макаренко. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.

5. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2013.

6. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.

7. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009.-784 с.: ил.

8. Спортивное плавание: путь к успеху / под общ. Ред. В. Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012.

9. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.

10. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

Список литературы для родителей и детей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги. – М. :Астрель, 2005.

2. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000