

**Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края
«Центр олимпийской подготовки по плаванию»**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании Президиума
ККОО «Спортивная федерация плавания»
от «02» июля 2018 г. протокол № 6

«УТВЕРЖДЕНО»
ВРИО директора
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
Д.А. Совмиз
приказ № 711 от «02» июля 2018 г.



**Программа физической подготовки
(по виду спорта «плавание»)
«НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ»**

в соответствии с утвержденной государственной работой
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической
культуры и спорта среди различных групп населения»

Срок реализации: 1 год
Начало 01 января 2019 года
Окончание 31 декабря 2019 года
Разработчики Программы:
ККОО «Спортивная федерация плавания»
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

г. Краснодар
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
1.1. Специфика организации физической подготовки средствами плавания, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения	6
1.2. План физической подготовки	10
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)	21
2.2. Общая физическая подготовка	22
2.3. Развитие физических качеств	22
2.4. Плавание как избранный вид спорта	25
2.5. Подвижные игры	27
2.6. Контрольные испытания	28
2.7. Проведение мастер-классов сведущими спортсменами Краснодарского края по плаванию	28
2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	28
2.9. Средства обучения по виду спорта «плавание»	29
2.10. Требования мер безопасности	35
РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	39
РАЗДЕЛ 4. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ	40
РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	41
5.1. Список литературных источников	41
5.2. Интернет ресурсы	41
РАЗДЕЛ 6. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ) МЕРОПРИЯТИЙ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	44

Пояснительная записка

Программа физической подготовки (по виду спорта «плавание») «НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (действующая редакция, 2016), законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», Постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 16 октября 2017 года № 791 «О внесении изменений в постановление главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 20 ноября 2015 года №1081 «О порядке формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в отношении государственных учреждений Краснодарского края и финансового обеспечения выполнения государственного задания», Постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 10 ноября 2017 года № 857 «Об утверждении Порядка формирования, ведения и утверждения регионального перечня (классификатора) государственных (муниципальных) услуг, не включенных в общероссийские базовые (отраслевые) перечни (классификаторы) государственных и муниципальных услуг, и работ, оказание и выполнение которых предусмотрено нормативными правовыми актами Краснодарского края Краснодарского края (муниципальными правовыми актами муниципальных образований Краснодарского края)», приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 3 августа 2016 года № 791 «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации государственных работ, включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края», Уставом ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию».

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Основной целью программы является создание условий для осуществления спортивно-оздоровительной работы с детьми, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Задачи Программы:

- привлечение детей, к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством плавания;
- формирование у детей устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием;

- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием;
- мотивация к систематическим занятиям плаванием;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- овладение техникой плавания и широкого круга двигательных навыков;
- пропаганда и развитие плавания среди детей;
- пропаганда здорового образа жизни.

Для освоения программы в группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания. Данная работа также позволяет выявить одаренных детей.

Одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения различных групп населения к активному образу жизни, их оздоровления, повышения уровня физического развития и профилактики правонарушений.

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Образовательное значение:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развитие физических качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательное значение:

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувства гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Оздоровительно-гигиеническое значение:

- оказание положительного влияния на нервную систему;
- активизация обмена веществ;

- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При занятиях плаванием происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Психоэмоциональное значение:

- снятие психологической напряженности, созданию оптимистического настроения, воспитания морально-этических и волевых качеств;
- формирование и совершенствование спортивного характера;
- обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на физкультурных мероприятиях.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) спортивно-оздоровительная направленность занятий;
- 2) принцип доступности (показ, объяснение, техническая сложность учебного материала и физическая нагрузка доступны и посильны занимающимся);
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений для каждого;
- 5) принцип преемственности (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий;
- 8) принцип оздоровительной направленности (предусматривает бережное отношение к здоровью занимающихся).

Программа реализуется на базе спортивного комплекса с плавательным бассейном, расположенного по адресу: г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 49:

- в малой чаше бассейна при трехразовых посещениях;
- в большой чаше бассейна при пяти и шестиразовых посещениях.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Раздел 1. Нормативная часть

1.1. Специфика организации физической подготовки средствами плавания, в соответствии с утвержденной государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Организация физической подготовки средствами плавания реализуется в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» (далее – Учреждение) среди детей от 6 лет 9 месяцев до 10 лет (включительно): граждане Российской Федерации, иностранные граждане с видом на жительство в Российской Федерации в течение календарного года.

Срок реализации Программы – 1 календарный год (с 01 января по 31 декабря 2019 года).

Занятия организуются в соответствии с Планом физической подготовки, рассчитанным на 46 недель.

Физическая подготовка осуществляется по абонементу, в форме групповых занятий с различными группами населения (далее – спортсмены) в возрасте от 6 лет 9 месяцев до 10 лет (включительно), желающими приобщиться к занятиям физической культурой и спортом средствами плавания. Группы делятся по возрастным категориям:

- группа СОГ 1: 2010-2011 года рождения (малая чаша бассейна, большая чаша бассейна);
- группа СОГ 2: 2009-2010* года рождения (большая чаша бассейна);
- группа СОГ 3: 2008 – 2009 года рождения (большая чаша бассейна).

К сдаче приемных нормативов могут быть допущены спортсмены, которым исполнится 7 лет (2012 год рождения) по состоянию на 31 января 2019 года. В группы СОГ 1 могут быть зачислены дети, которым исполнится 7 лет по состоянию на 31 января 2019 года при условии сдачи приемных нормативов.

В случае если возраст спортсмена соответствует сдаче приемных нормативов по двум возрастным группам, приемные нормативы сдаются по тем дистанциям, которые заявил родитель (законный представитель).

Формирование списочного состава лиц, рассматриваемых для зачисления в Учреждение для освоения Программы, осуществляется на основании сдачи нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки (на воде), проводимых в два этапа:

- первый этап включает в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке (приложение № 1);
- второй этап включает в себя выполнение нормативов по специальной физической подготовке на воде (приложение 2).

* по ходатайству инструктора по спорту допускается зачисление перспективных спортсменов 2011 года рождения

По итогам выполнения нормативов 1 и 2 этапов формируется рейтинг (сумма баллов по всем нормативам).

Формирование списочного состава лиц, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется в соответствии с рейтингом по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год.

Количество выделяемых бюджетных мест на группы СОГ 1, СОГ 2 и СОГ 3 утверждается приказом директора Учреждения.

Зачисление в Учреждение и выдача абонеента, дающего право осваивать Программу в течение года на бесплатной основе, осуществляется по заявлению о приеме от родителя или законного представителя несовершеннолетнего лица с предоставлением в администрацию Учреждения следующих документов, в соответствии с утвержденным рейтингом:

- свидетельство о рождении спортсмена со штампом о гражданстве (для гражданина РФ);
- паспорт гражданина иностранного государства (для иностранных граждан);
- копи паспорта родителей (законных представителей) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- регистрация либо справка с места образовательного учреждения поступающего;
- медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием установленного образца (рекомендации приложение № 5) для поступающих;
- медицинская справка, содержащая заключение с правом посещения бассейна (форма 083/4-89 предоставляется каждые три месяца);
- анализы необходимые для посещения бассейна (анализ на яйца-глист, соскоб на энтеробиоз);
- описание ЭКГ;
- фотография 3x4 – 2 штуки;
- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации необходимо представить действительные на период подачи заявления: вид на жительство, либо разрешение на временное проживание, либо визу и (или) миграционную карту, либо иные документы, предусмотренные федеральным законодательством или заключенным международным договором Российской Федерации, подтверждающее право иностранного гражданина на пребывание (проживание) в Российской Федерации.

Основанием для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления является:

1. Отсутствие медицинских справок, содержащие заключение врача о состоянии здоровья занимающегося (установленного образца и форма 083/4-89).

2. Отсутствие анализов (анализ на яйца-глист, соскоб на энтеробиоз).
3. Отсутствие описания ЭКГ.
4. Противопоказания врача занятиям физической культурой и спортом посредством плавания.
5. Не прохождение вступительных испытаний для освоения Программы по соответствующему заявлению родителей, законных представителей (претендент на зачисление по рейтингу не вошел в выделенную квоту бюджетных мест).
6. Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.
7. Подача заявления на повторное освоение Программы данного уровня (если спортсмен уже освоил Программу данного уровня: СОГ 1, СОГ 2 или СОГ 3).

Основания для отчисления спортсмена в течение года:

1. Нарушение спортсменом правил внутреннего распорядка.
2. Нарушение спортсменом правил пользования спортивными сооружениями.
3. Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
4. Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (первое нарушение – предупреждение, повторное нарушение – письменная докладная от инструктора по спорту директору учреждения, третье нарушение – отчисление занимающегося).
5. Предоставление заявления об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).

В случае пропусков занятий в течение двух недель без предоставления оправдательного документа (объяснительная записка от родителя (официального представителя ребенка) с объяснениями причин отсутствия, медицинская справка) спортсмен может быть отчислен из учреждения, на основании рапорта инструктора по спорту. Отчисление занимающегося осуществляется на основании приказа директора учреждения или лица его замещающего.

Перевод спортсмена в течение года от инструктора по спорту к инструктору по спорту, либо у одного и того же инструктора переход в группу по другому расписанию осуществляется на основании приказа директора Учреждения или лица его замещающего на основании письменного заявления родителя (законного представителя), рассматривается индивидуально. Основанием для перехода является совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательной школе.

При переводе спортсмена учитывается:

- согласие инструктора по спорту на перевод спортсмена к другому инструктору по спорту или на другое время;
- согласие инструктора по спорту на перевод спортсмена в группу;
- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена.

Для перевода спортсмена в течение года разрешен переходный период с 20 августа по 1 сентября.

Основной формой освоения Программы являются групповые занятия по планам спортивно-оздоровительной работы.

Непосредственное проведение всех форм освоения Программы – занятий, осуществляют инструкторы по спорту.

На период отсутствия инструктора по спорту по причине болезни, командировки и т.д. его может замещать другой инструктор по спорту, ведущий деятельность в рамках реализации Программы на основании приказа директора Учреждения или лица его замещающего.

При осуществлении групповых занятий по плану спортивно-оздоровительной работы ведется:

- спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку;
- обучение основам техники плавания основными способами (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй) и широкому кругу дополнительных двигательных навыков, направленных на общефизическую подготовку занимающегося.

Расписание занятий составляется заместителем директора и инструктором-методистом ФСО Учреждения и утверждается директором в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся и их занятий в образовательных организациях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

При составлении расписания учитывается количество посещений в неделю:

- в малой чаше бассейна – 3 раза в неделю (2010 г.р. – 2011 г.р.): занятия в малой чаше бассейна, выход в большую чашу бассейна 1 раза в неделю, занятия в спортивном зале 1 раз в две недели;
- в большой чаше бассейна – 5 раз в неделю (2009 г.р. – 2010 г.р.): занятия в большой чаше бассейна, занятия в спортивном зале 1 раз в неделю;
- в большой чаше бассейна – 6 раз в неделю (2008 г.р. – 2009 г.р.): занятия в большой чаше бассейна, занятия в спортивном зале 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия:

- в малой чаше бассейна (3 раза в неделю) – 45 минут;
- в большой чаше бассейна (5 раз в неделю) – 60 минут;
- в большой чаше бассейна (6 раз в неделю) – 90 минут.

Финансирование Программы осуществляется за счет субсидии 2019 года, выданной Учреждению на реализацию услуги «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Учреждение обеспечивает следующее финансирование:

- оплата услуг скорой медицинской помощи, приобретение наградной атрибутики и сувенирной продукции для организации и проведения физкультурных мероприятий в соответствии с Календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий на 2019 год: грамоты, дипломы, медали с лентами, значки;

- приобретение досточек для плавания, колобашек.

Расходы по приобретению экипировки индивидуального использования (купальник, плавки, шлепанцы, очки для плавания, шапочка для плавания, полотенце, ласты для плавания) и средств личной гигиены (мыло, мочалка) – за счет средств родителей (законных представителей) спортсменов.

1.2. План физической подготовки.

Учреждение в соответствии с Программой осуществляет физическую подготовку на основании Плана физической подготовки по виду спорта плавание (далее – План физической подготовки) рассчитанный на 46 недель. Основной формой тренировочного процесса являются групповые занятия с наполняемостью группы до 16 человек (СОГ 1) и до 20 человек (СОГ 2 и СОГ 3).

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

1. Теория и методика физического воспитания.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию инструктора по спорту специальной литературы.

2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

3. Развитие физических качеств.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Выделяют пять основных физических качества человека:

1. Быстрота.
2. Сила.

3. Выносливость.
4. Гибкость.
5. Скоростно-силовые способности (ловкость).

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности и без наступления фазы утомления.

Гибкость - способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение)

мышц-антагонистов в суставах.

Двигательно-координационные способности (ловкость) — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

4. Избранный вид спорта - плавание.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники плавания;
- овладение основами техники стартов и поворотов в плавании;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП по способам плавания);
- освоение соревновательных нагрузок (соревнования).

5. Подвижные игры.

Освоение данного раздела включает в себя умения развивать необходимые физические качества на основе применения подвижных игр в воде.

6. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов в виде открытого урока и сдачи нормативов по ОФП. На открытых уроках присутствуют родители занимающихся.

7. Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края.

Данный раздел программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края, членами спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию с целью формирования дальнейшего интереса спортсменов к систематическим занятиям плаванием.

8. Участие занимающихся в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях осуществляется в соответствии Календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, утвержденного организацией и включает в себя внутригрупповые и межгрупповые соревнования, проводимые организацией в форме соревнований.

Занимающиеся также могут принимать участие в соревнованиях, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края на 2019 год по усмотрению инструктора по спорту.

В соответствии с Планом физической подготовки инструктором по спорту разрабатываются план-конспект проведения занятия.

Занятие состоит из:

- подготовительной части: построение, переключка, оглашение основных задач занятия;

- основной части: упражнения общей физической направленности (ОФП), упражнения на развитие основных физических качеств, специальная физическая подготовка (СФП), подвижные игры;

- заключительной части: подведение итогов занятия, домашнее задание (по необходимости).

Занимающиеся, осваивающие Программу в малой чаше бассейна, осуществляют тренировочный процесс в большой чаше бассейна 1 раз в неделю начиная с 13 занятия.

План физической подготовки
(из расчета 46 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки
МАЛЫЙ БАССЕЙН, 3-Х РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ		
Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недель:		138
1	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	4
2	Общая физическая подготовка в тренажерном зале (кол-во занятий в год)	23
3	Избранный вид спорта - плавание (занятия в бассейне) (кол-во занятий в год)	102
4	Контрольные испытания (кол-во занятий)	2
5	Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
6	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях (количество мероприятий в год)	5 в соответствии с Календарным планом ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
БОЛЬШОЙ БАССЕЙН, 5-РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ		
Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недель:		230
1	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	5
2	Общая физическая подготовка в тренажерном зале (кол-во занятий в год)	46
3	Избранный вид спорта - плавание (занятия в бассейне) (кол-во занятий в год)	170
4	Контрольные испытания (кол-во занятий)	2
5	Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
6	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях (количество мероприятий в год)	5 в соответствии с Календарным планом

		ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
БОЛЬШОЙ БАССЕЙН, 6-ТИ РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ		
Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недель:		276
1	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	6
2	Общая физическая подготовка в тренажерном зале (кол-во занятий в год)	46
3	Избранный вид спорта - плавание (занятия в бассейне) (кол-во занятий в год)	215
4	Контрольные испытания (кол-во занятий)	2
5	Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
6	Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях (количество мероприятий в год)	5 в соответствии с Календарным планом ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

Примечание: В примерном плане физической подготовки по виду спорта плавание не учитываются занятия в праздничные дни в соответствии с Трудовым Кодексом РФ.

**Календарно-тематический план по физической подготовке
(занятия в бассейне)**

Тема занятия	Кол-во тренировочных занятий в год
МАЛЫЙ (БОЛЬШОЙ) БАССЕЙН, 3-Х РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	
Теоритические занятия:	
Введение в вид спорта «Плавание». Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне и тренажерном зале.	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «Правила поведения в бассейне, в тренажерном зале. Использование спортивного инвентаря».	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «О пользе занятий плаванием, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний».	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека».	1
Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения в тренажерном зале:	
Развитие общей физической подготовки в тренажерном зале, на суше	10
Имитации техники плавания (имитация рук, ударов ног на скамье, имитация с опорой, на боку, лежа на груди (спине), лежа на скамье)	13
Элементы спортивного плавания: вольный стиль	
Вход в воду: - с помощью - прыжком (ознакомление) - спад в воду	1
Освоение техники движения ног	2
Передвижение по дну бассейна	1
Выдохи в воду	2
Скольжение на груди	4
Скольжение с различным положением рук	3
Изучение старта и финиша в плавании	3
Освоение техники движение рук с предметами и без	4
Освоение техники дыхания в движении	3
Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	3
Прыжки с бортика вниз ногами	2
Прыжки с погружением в воду головой	2
Проплывание контрольных отрезков с полной координацией способом «вольный стиль»	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать вольным стилем»	1
Элементы спортивного плавания: на спине	
Освоение техники движения ног	2
Выдохи в воду	1
Скольжение на спине с предметами и без	4
Освоение техники движение рук с предметами и без	4

Освоение техники дыхания	2
Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	4
Изучение старта и финиша в плавании на спине	4
Проплывание контрольных отрезков с полной координацией кролем на спине	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать на спине»	1
Элементы спортивного плавания: брасс	
Освоение техники движения ног с предметами и без	3
Выдохи в воду	1
Скольжение с различным положением рук с предметами и без	3
Освоение техники движение рук	3
Освоение техники дыхания	2
Совершенствование старта и финиша в плавание	1
Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	3
Скольжение на спине с движением ногами брасом с доской в руках и без	4
Скольжение на груди с движением ногами брасом.	3
Плавание с полной координацией	2
Проплывание контрольных отрезков с полной координацией брассом	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать брассом»	1
Элементы спортивного плавания: баттерфляй	
Освоение техники движения ног с предметами и без	3
Скольжение с различным положением рук	3
Освоение техники движение рук с предметами и без	4
Освоение техники дыхания	2
Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	4
Совершенствование старта и финиша в плавание	2
Проплывание контрольных отрезков с полной координацией баттерфляем	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать баттерфляем»	1
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Я пловец!»	
Закрепление навыков плавания 4-мя стилями, подготовка к участию в итоговом физкультурном мероприятии «Я пловец!»	4
Итоговое занятие: подведение итогов участия в физкультурном мероприятии «Я пловец!»	1
Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
Контрольные испытания (ОФП)	2
Итого:	138
БОЛЬШОЙ БАССЕЙН, 5-РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне, в тренажерном зале	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «Способы спортивного плавания».	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «Техника плавания различными способами».	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «Личная гигиена пловца. Спортивный инвентарь и оборудование».	1

Проведение лекции в виде беседы на тему: «Физические качества, необходимые при занятиях плаванием».	1
Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения в тренажерном зале:	
Развитие общей физической подготовки в тренажерном зале, на суше	26
Имитации техники плавания (имитация рук, ударов ног на скамье, имитация с опорой, на боку, лежа на груди (спине), лежа на скамье)	20
Вольный стиль	
Горизонтальное положение туловища. Гребковые движения руками (одновременность работы рук)	4
Техника выполнения прыжка в воду. Соскок, спад, прыжок (головой вниз)	2
Фазы прыжка: стойка, толчок, полёт в воздухе, вход в воду, движения в воде	1
Техника работы ног с предметами и без	2
Координация движений рук. Сочетание дыхания с движениями рук	3
Техника дыхания. Динамическое равновесие тела	2
Техника плавания в полной координации работы ног, рук и дыхания	5
Техника выполнения поворота, старта и финиша	3
Проплывание контрольных отрезков с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	2
Совершенствование техники плавания вольным стилем	5
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать вольным стилем»	5
Отработка техники плавания способом «кроль на груди»	10
Проплывание дистанции 50 метров способом «вольный стиль» на время	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать вольным стилем»	1
На спине	
Техника плавания	5
Техника выполнения старта	2
Техника работы ног с предметами и без	3
Техника работы рук с предметами и без	2
Техника дыхания	3
Координация движений рук. Сочетание дыхания с движениями рук	5
Техника выполнения поворота, старта и финиша	3
Проплывание контрольных отрезков способом «на спине» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	2
Отработка техники плавания способом «на спине»	10
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать на спине»	5
Проплывание дистанции 50 метров способом «на спине» на время	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать на спине»	1
Брасс	
Техника плавания	3
Техника работы ног с предметами и без	3

Техника работы рук с предметами и без	4
Техника дыхания	3
Сочетание работы ног, рук и дыхания в полной координации	3
Техника выполнения поворота, старта и финиша	4
Проплывание контрольных отрезков способом «брасс» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	2
Отработка техники плавания способом «брасс»	10
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать брассом»	5
Проплывание дистанции 50 метров способом «брасс» на время	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать брассом»	1
Баттерфляй	
Техника плавания	3
Техника работы ног с предметами и без	3
Техника работы рук с предметами и без	4
Техника дыхания	3
Сочетание работы ног, рук и дыхания в полной координации	4
Техника выполнения поворота, старта и финиша	3
Проплывание контрольных отрезков способом «баттерфляй» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	2
Отработка техники плавания способом «баттерфляй»	10
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать баттерфляем»	5
Проплывание дистанции 50 метров способом «баттерфляй» на время	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать баттерфляем»	1
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Я пловец!»	
Отработка техники плавания 4-мя способами плавания с учетом времени проплывания заданной дистанции 50 метров	8
Итоговое занятие: подведение итогов участия в физкультурном мероприятии «Я пловец!»	1
Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
Контрольные испытания (ОФП)	2
Итого:	230
БОЛЬШОЙ БАССЕЙН, 6-ТИ РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ	
Вводное занятий. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и в тренажерном зале	1
Лекция на тему: «История кубанского плавания»	1
Проведение лекции в виде беседы на тему: «Техника и терминология плавания, методики тренировки»	1
Проведение диспута на тему: «Выдающиеся российские и кубанские пловцы. Развитие спортивного плавания в России»	1
Просмотр видеофильмов по освоению техники плавания с разъяснениями	1

инструктора по спорту	
Круглый стол на тему: «Мои достижения!»	1
Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения в тренажерном зале:	
Развитие общей физической подготовки в тренажерном зале, на суше	26
Имитации техники плавания (имитация рук, ударов ног на скамье, имитация с опорой, на боку, лежа на груди (спине), лежа на скамье)	20
Вольный стиль	
Совершенствование техники плавания вольным стилем	38
Разучивание техники плавания дистанции 100 метров комплексное плавание	6
Отработка техники плавания дистанции 100 метров комплексное плавание	10
Проплывание контрольных отрезков способом «вольный стиль» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	4
Проплывание дистанции 100 метров способом «вольный стиль» на время	4
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать вольным стилем»	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать вольным стилем»	1
На спине	
Совершенствование техники плавания способом «на спине»	37
Проплывание контрольных отрезков способом «на спине» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	4
Проплывание дистанции 100 метров способом «на спине» на время	4
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать на спине»	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать на спине»	1
Брасс	
Совершенствование техники плавания способом «брасс»	38
Проплывание контрольных отрезков способом «брасс» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	4
Проплывание дистанции 100 метров способом «брасс» на время	4
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать брассом»	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать брассом»	1
Баттерфляй	
Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй»	38
Проплывание контрольных отрезков способом «баттерфляй» с учетом правильной техники плавания, выполнения старта и поворота	2
Проплывание дистанции 100 метров способом «баттерфляй» на время	4
Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Умею плавать баттерфляем»	1
Подведение итогов и разбор типичных ошибок по итогам участия в физкультурном мероприятии «Умею плавать баттерфляем»	1

Подготовка к участию в физкультурном мероприятии «Я пловец!»	
Совершенствование техники плавания 4-мя способами плавания с учетом времени проплывания заданной дистанции 100 метров	10
Подготовка к участию в итоговом физкультурном мероприятии «Я пловец!»	4
Итоговое занятие: подведение итогов участия в физкультурном мероприятии, фестиваль «Я пловец!»	1
Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
Контрольные испытания (ОФП)	2
Итого:	276

Раздел 2. Методическая часть

2.1. Теория и методика физического воспитания (Теоретические занятия)

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности вида спорта «плавание» и его социальной роли. Занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, коллективизма, формирование спортивного образа жизни.

Данный раздел Программы включает в себя:

1) 4 теоретических занятия при 3-х разовом посещении занятий в неделю.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в бассейне и тренажерном зале.

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Правила поведения в бассейне, в тренажерном зале. Использование спортивного инвентаря».

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «О пользе занятий плаванием, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний».

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека».

2) 5 теоретических занятий при 5-ти разовом посещении занятий в неделю.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- Вводное занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Способы спортивного плавания».

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Техника плавания различными способами».

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Личная гигиена пловца. Спортивный инвентарь и оборудование».

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Физические качества, необходимые при занятиях плаванием».

3) 6 теоретических занятий при 6-ти разовом посещении занятий в неделю.

Рекомендуемы темы теоретических занятий:

- Вводное занятий. Инструктаж по технике безопасности.

- Проведение лекции в виде беседы на тему: «Техника и терминология плавания, методики тренировки».

- Лекция на тему «История кубанского плавания».

- Проведение диспута на тему: «Выдающиеся российские и кубанские пловцы. Развитие спортивного плавания в России».

- Просмотр видеофильмов по освоению техники плавания с разъяснениями инструктора по спорту.

- Круглый стол на тему: «Мои достижения!».

Теоретические занятия проводятся в специально оборудованном методическом кабинете, оснащенный необходимой оргтехникой и мебелью.

2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) является необходимым звеном при проведении занятий.

ОФП решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основными средствами ОФП при занятиях являются физические упражнения, которые выполняются на суше, так и в воде. Все упражнения, выполняемые в воде, включаются в раздел ОФП, который получил условное название общей плавательной подготовки.

Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды ОФП является действенным средством развития общей физической подготовки. Большинство физических упражнений выполняются на суше в специально оборудованном тренажерном зале. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие занимающихся, закалывают организм различных групп населения, прививают необходимые гигиенические навыки.

При проведении занятий по общей физической подготовке в тренажерном зале инструктор по спорту самостоятельно определяет средства и методы проведения занятий с учетом уровня физической подготовленности занимающихся, оснащение тренажерного зала и наличие необходимого спортивного инвентаря, применяет индивидуальный подход при проведении групповых занятий.

2.3. Развитие физических качеств

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах спортивной деятельности.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идет изначально успешнее, если человек занимается плаванием, при этом его мышцы становятся крепкими, выносливыми, тело

гибким. Человек совершенствует свои способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

Развитие скоростных способностей.

Немаловажное значение имеет развитие скоростных качеств, однако целенаправленное воздействие на организм занимающихся требует рационально построенных занятий.

В плавании эти способности характеризуются умением проплыть короткий отрезок с абсолютно высокой скоростью.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению. Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координированностью.

Воспитанию скоростных способностей способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные «взрывные» движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа).

Разносторонняя физическая подготовка на суше в детском и юношеском возрасте хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной техникой в плавании. Прежде всего, добиваются точности и свободы движений в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника, тем в большем объеме упражнения используются в группах, это могут быть эстафеты, игры и т.д.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируются после разминки, в первой части занятия. Упражнения для воспитания скоростных качеств выполняются на суше и в воде.

Развитие силовых способностей.

Специфика развития силовых качеств, обусловлена характером сил сопротивления воды, возникающих во время плавания. Она сводится, в основном, к следующему:

- усилия при плавании, даже с соревновательной скоростью, не превышают 70% от максимальных возможностей в данном движении;
- характер приложения усилий плавный, сравнительно продолжительный;
- усилия проявляются в рамках сложного двигательного навыка и, чтобы быть эффективными, должны соответствовать структуре этого навыка;

- эффективность многократно повторяемых гребковых движений зависит в гораздо большей мере от уровня развития силовой выносливости (локальной мышечной выносливости), чем от уровня развития абсолютной силы.

Задачей общей силовой подготовки является:

- укрепление мышечно-связочного аппарата;
- воспитания умения проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью;
- гармоничное развитие всей мускулатуры занимающегося.

Развитие выносливости.

Ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность занимающихся, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости).

Развитие гибкости.

Гибкость – одно из важных физических качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Занимающиеся должны ежедневно работать над гибкостью. Перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются:

Без выполнения упражнений качество утрачивается.

Упражнения на воспитание гибкости можно классифицировать на 3 основные группы:

- упражнения, связанные с активным растяжением;
- упражнения, связанные с пассивным растяжением;
- упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Развитие двигательно-координационных способностей (ловкости).

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации, она является сложным двигательным качеством, не имеющего единого критерия для оценки.

Вид физической активности – плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Совершенствование такого качества, как «чувство воды», осуществляется в процессе выполнения разнообразных заданий при постоянном контроле темпа, ритма движений, их динамических и кинематических характеристик с сопоставлением выполняемых двигательных действий с заданными значениями, коррекцией выполняемых двигательных действий.

2.4. Плавание как избранный вид спорта

Плавание – вид физической активности человека, заключающейся в преодолении дистанций вплавь.

Основными способами плавания являются:

Вольный стиль – самый быстрый преодоления дистанции.

Общая характеристика способа.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному положению. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Занимающийся смотрит под водой вперед-вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси.

Вольный стиль характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги занимающегося, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. Наиболее эффективным является хлесткий, выполненный от бедра удар. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень-стопу. Носки ног оттянуты и развернуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость движения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35-50 градусов. Наибольшей наклон приходится на момент входа (в некоторых случаях поворот может возрасти до 60-65 градусов). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Небольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие – у поясничной и тазовой частях туловища.

Плавание на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Во время плавания плечевой пояс при каждом гребке ритмично поворачивается налево и направо относительно продольной оси. Такие крены помогают усилить гребок рукой, выполнить его на необходимой глубине, а также пронести руку над водой с минимальным сопротивлением. Степень кренов при плавании кролем на спине несколько меньше, чем на груди, и составляет 25-40 градусов.

Плавание на спине – стиль плавания, который визуально похож на обыкновенный кроль (руки совершают гребки по очереди, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие и опускание), но имеет некоторые отличия. Пловец плавает на спине, а не на животе и выполняет движения прямыми руками над водой.

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности.

Еще одна особенность стиля – это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Брасс – самый простой и медленный вид плавания, так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняются с прерыванием, он позволяет экономно расходовать силы при преодолении дистанции. При плавании брассом пловец похож на «лягушку». При движении он разводит руки сначала вперед, потом в стороны, после чего вновь вытягивает их вперед, а ногами он производит полукруговые движения, отталкиваясь от воды.

Положение тела и общая характеристика способа.

При плавании брассом телом пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. Однако в периоды выполнения гребков руками и ногами, а также в момент выполнения входа положение тела и углы атаки непрерывно меняются.

Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

Баттерфляй в переводе с английского языка обозначает «бабочка». И действительно, руки пловца порхают над водой словно крылья. И еще пловец, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом стиле совершает волнообразные движения, поэтому баттерфляй, пожалуй, самый красивый стиль плавания.

Положение тела и общая характеристика способа.

Наиболее рациональный вариант техники баттерфляй – это так называемый двухударный слитный дельфин.

1. Руки после движения по воздуху входят в воду на ширине плеч. Ладони начинают давить на воду вниз кнаружи, сохраняя оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах, локти удерживаются чуть выше кистей; пловец смотрит вниз-вперед. Ноги выполняют первый энергичный удар стопами вниз.

2. Кисти, развернутые ладонями наружу, продолжают плавно давить на воду в стороны-вниз. Пловец как бы наскальзывает на встречный поток воды и начинает захват руками. Ноги завершают удар стопами вниз, пловец продолжает смотреть вниз-вперед.

3. Руки продолжают гребок (подтягивание), умеренно сгибая в локтях (локти развернуты в стороны); ноги после удара вниз выходят к поверхности воды, придавая телу хорошо обтекаемое положение; пловец смотрит вперед и начинает плавный выдох в воду.

4. Гребок руками продолжается; руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, кисти сближаются при движении под туловищем пловца; бедра начинают

двигаться вниз, ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах для очередного удара стопами вниз; пловец усиливает выдох.

5. Выполняется наиболее энергичная часть полного цикла движений: руки продолжают гребок, отталкиваясь от воды; ноги выполняют второй удар стопами вниз; плечевой пояс и голова оказываются на поверхности воды; пловец завершает выдох, выдвигая подбородок вперед и готовясь начать вдох.

6. Удар ногами вниз завершен; передняя часть туловища пловца вскальзывает вперед и немного вверх; руки покидают воду; пловец выполняет вдох.

7. Руки выполняют движение над водой через стороны, голова опускается лицом в воду; ноги после удара стопами вниз активно выходят к поверхности воды и начинают сгибаться для очередного удара.

Движения ногами при плавании баттерфляем начинаются от таза и бедер. Вслед за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы – в толще воды. Энергичный удар стопами вниз является основной рабочей фазой. После удара вниз ноги активно выводятся к поверхности воды и вновь сгибаются для очередного удара. В целом движения ногами имеют захлестывающий, непрерывный, упругий характер и вносят заметный вклад в создание сил, продвигающих пловца вперед.

2.5. Подвижные игры

Подвижные игры являются одним из основных средств физических упражнений, прекрасным стимулятором их познавательной и двигательной активности. Игра – это естественная потребность, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Каждое занятие должно быть радостью. Использование элементов игры позволяет сохранять эту радость на протяжении всего упражнения. Играя, даже самые робкие люди быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы плавания.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип от простого к сложному, выступает как условие усвоения более сложных упражнений, их техники.

Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

2.6. Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в виде преодоления дистанции 25 и 50 метров основными способами: вольный стиль, на спине, брасс и баттерфляй. При этом учитывается сам факт преодоления дистанции: зачет, не зачет.

Так же спортсмены 1 раз в 6 месяцев сдают нормативы по ОФП (приложение 3). Результаты нормативов учитываются при составлении итогового рейтинга.

Получение отметки незачет является условным испытанием и не может являться причиной исключения спортсмена, желающего посещать занятия по плаванию в рамках освоения Программы.

2.7. Проведение мастер-классов с ведущими пловцами Краснодарского края

Данный раздел программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов в виде отдельных занятий, в рамках которых спортсмены спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию демонстрируют технику плавания основными способами: вольный стиль, на спине, брасс и баттерфляй.

Так же допустимо проведение занятий инструктором по спорту совместно с одним или несколькими спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по плаванию в роли помощников и активных участников процесса.

2.8. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях.

Данный раздел плана физической подготовки предполагает участие занимающихся в пяти физкультурных мероприятиях в соответствии с календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, а также выполнение нормативов по специальной физической подготовке (приложение 4). Нормативы по специальной физической подготовке выполняются в рамках участия в физкультурных мероприятиях:

- «Умею плавать вольным стилем»;
- «Умею плавать на спине»;
- «Умею плавать брассом»;
- «Умею плавать баттерфляем»;
- фестиваль по плаванию ГБУ КК «ЦОП по плаванию» «Я – пловец!».

Нормативы по СФП учитываются по итогам участия в одном из пяти физкультурных мероприятий по каждому стилю плавания.

Занимающиеся в обязательном порядке принимают участие в физкультурных мероприятиях в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения на 2019 год. Сроки и место проведения физкультурных мероприятий, программа мероприятий и т.д. утверждаются Положением о физкультурных мероприятиях в рамках реализации Программы физической подготовки (по виду спорта «плавание») «НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ» на 2019 год.

Так же занимающиеся могут принимать участие в региональных соревнованиях, включенных в официальный календарь физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края на 2019 год по усмотрению инструктора по спорту.

2.9. Средства и методы обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический метод.

Словесный метод:

- беседа, рассказ, объяснения, разбор;
- указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видео записей, соревнований квалифицированных пловцов;
- демонстрация (живой показ, пример);

Практический метод:

- метод упражнений;
- целостный и расчленённый методы разучивания;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- метод круговой тренировки;

- дистанционный равномерный и переменный

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения содействуют общему физическому развитию занимающихся, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Выполнение **общеразвивающих упражнений** при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки занимающегося. Упражнения следует проводить на суше – в подготовительной, или на воде – в основной части занятия – для ознакомления с имитирующими движениями всех способов плавания.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим. Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными. Заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Такие упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше, и в воде.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);
- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Методы обучения плаванию

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы инструктора по спорту, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется, так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а инструктор по спорту имеет обратную связь с занимающимися, что дополнительно помогает ему узнать своих занимающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому занимающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с занимающимися указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания. Например, при обучении выдоху в воду: «Дуй на воду, как на горячий чай».

Помимо решения учебных задач инструктор по спорту устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы инструктор по спорту проводит на суше — до или после занятий в воде.

Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»).

Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз—два—три, раз—два—три» и т. д.; при изучении движений ногами: коротким «вдох» и длинным «вы-ы-дох» — при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине

инструктор по спорту может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Чтобы добиться необходимых движений при начальном обучении плаванию, инструктору по спорту приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение обучения техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками вольным стилем, инструктор по спорту говорит: «Ноги и руки должны быть прямыми и напряженными, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания занимающихся высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Для начинающих занимающихся наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2–3 раза напрягать мышцы руки по 3–5 с. Однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор по спорту, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

- 1) инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым занимающимся в отдельности и управлением тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать занимающихся.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании, как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном освоении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор по спорту берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

2.10. Требования мер безопасности в условиях проведения занятий

Вся ответственность за безопасность занимающихся в чаше бассейна и тренажерном зале возлагается на инструктора по спорту, непосредственно проводящий занятия с группой.

I. Обеспечение безопасности в бассейне

К занятиям в чаше бассейна допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие в наличии необходимые принадлежности для купания: банное полотенце, средства личной гигиены (мыло, шампунь, мочалка и т.д.);
- одетые в соответствии с предъявляемыми требованиями: мальчики – плавательные трусы, шапочка для плавания, резиновые шлепки; девочки – совместный купальник, шапочка для плавания, резиновые шлепки.

Допуск к занятиям осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий в воде и на суше.

Инструктор по спорту обязан:

Собрать занимающихся группы в холле здания и провести их в раздевалки.

Проводить построение и переключку групп занимающихся перед занятиями с регистрацией в журнале учёта. Опоздавшие занимающиеся к занятиям допускаются только по разрешению инструктора по спорту.

Проконтролировать выход занимающихся из раздевалок в холл здания.

Максимальная наполняемость группы на одного инструктора по спорту в малом бассейне (детском) – 15 человек, в большом бассейне – 25 человек

Не допускается увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

Инструктор по спорту обязан подавать докладные записки в администрацию ГБУ КК «Центр спортивной подготовки по плаванию» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктор по спорту обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- является на ресепшен бассейна за 15 минут до начала прохождения занимающихся в раздевалки. При отсутствии инструктора по спорту группа занимающихся к занятиям не допускается.

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

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению инструктора по спорту.

Инструктор по спорту обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий инструктор по спорту несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без инструктора по спорту не разрешается.

Группы занимаются под руководством инструктора по спорту в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением инструктора по спорту и при соблюдении правил безопасности. При обучении ныранию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного инструктора по спорту 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, инструктор по спорту должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Инструктор по спорту должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения

вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать с занимающимся толкать друг друга и погружать насильно друг друга с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

II. Обеспечение безопасности в тренажерном зале

К занятиям в тренажерном зале допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале;
- одетые в спортивную одежду и обувь (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

Перед началом занятий занимающийся обязан:

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. С разрешения инструктора по спорту, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве).
3. С разрешения инструктора по спорту, проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в зал.
4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения, в т. ч. ювелирные и иные нательные украшения.
5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Во время занятий занимающиеся обязаны:

- неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора по спорту, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора по спорту, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятия в тренажерном зале.

Занимающимся запрещается:

- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;

- выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены, потолок зала и тренажеры;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в тренажерный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятия.

По окончании занятий занимающиеся обязаны:

1. Сдать использованное оборудование и инвентарь инструктору по спорту, проводящему занятия в спортивном зале.
2. С разрешения инструктора по спорту, проводящего занятия, выйти из тренажерного зала.
3. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон и т.д. проинформировать об этом инструктора по спорту.

Раздел 3. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля за организацией и проведением занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения в начале года. По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия (приложение 6).

Система контроля включает в себя:

- контроль организации тренировочных занятий (фактическое наличие занимающихся на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения);
- контроль за ведением журнала инструктором по спорту;
- контроль за соответствием по фамильного списочного состава группы по журналу и фактического присутствия занимающихся на занятии;
- контроль построения занятий и соответствие с конспектом занятий инструктора по спорту.

Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

- председатель комиссии – директор Учреждения;
- члены комиссии: заместитель директора, инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций.

К зачетным требованиям относится прохождение занимающимися контрольных испытаний по ОФП и СФП (в форме участия в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий в течении текущего года), в соответствии с пунктами 2.4. и 2.6.

Раздел 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

1. Наличие плавательного бассейна (малая чаша 10х6 м., глубина 60 см; большая чаша 25 м, глубина 4 м).
2. Наличие тренажерного зала.
3. Наличие раздевалок и душевых.
4. Наличие медицинского кабинета в спортивном комплексе.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря

Оборудование и оснащение методического кабинета, необходимые для проведения теоретических занятий:

- стол и стул для инструктора по спорту (лектора);
- не менее 20 посадочных мест (стулья, лавочки) для занимающихся (слушателей);
- мультимедийное сопровождение теоретических занятий (проектор, экран, ноутбук).

Инвентарь для занятий в плавательном бассейне:

1. Доски для плавания.
2. Колобашки для плавания.

Оснащение и спортивный инвентарь для тренажерного зала:

1. Шведская лестница
2. Гимнастические скамейки
3. Набивные мячи
4. Гимнастические маты
5. Гантели

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Карпенко Е., Коротнова Т., и др. Плавание. Игровой метод обучения. / Изд-во Terra-Спорт.; 2009.-48 с.
2. Лафтин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Изд-во Манн.; 2012. – 232 с.
3. Платонов В.Н. Плавание / Изд-во Олимпийская литература, Киев.; 2000.-494 с.
4. Развитие физических качеств пловцов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Попов В.С.; Шахтинский университет (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010.-27 с.
5. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсери; [пер. сангл. Т Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил.

5.2. Интернет ресурсы

1. www.russwimming.ru
2. www.ussr-swimming.ru
3. www.swim7.narod.ru

Раздел 6. Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий

Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий на 2019 год

№ п/п	Название мероприятия	Наименование спортивной дисциплины	Место проведения	Сроки проведения
МАЛЫЙ БАССЕЙН, 3-Х РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ				
1	«Умею плавать вольным стилем»	25 м вольный стиль	г. Краснодар	6 апреля
2	«Умею плавать на спине»	25 м на спине	г. Краснодар	25 мая
3	«Умею плавать брассом»	25 м брасс	г. Краснодар	20 июля
4	«Умею плавать баттерфляем»	25 м баттерфляй	г. Краснодар	2 ноября
5	Фестиваль «Я пловец!»	25 м вольный стиль 25 м на спине 25 м брасс 25 м баттерфляй	г. Краснодар	4-6 декабря
БОЛЬШОЙ БАССЕЙН, 5-ТИ РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ				
1	«Умею плавать вольным стилем»	50 м вольный стиль	г. Краснодар	6 апреля
2	«Умею плавать на спине»	50 м на спине	г. Краснодар	25 мая
3	«Умею плавать брассом»	50 м брасс	г. Краснодар	20 июля
4	«Умею плавать баттерфляем»	50 м баттерфляй	г. Краснодар	2 ноября
5	Фестиваль «Я пловец!»	50 м вольный стиль 50 м на спине 50 м брасс 50 м баттерфляй	г. Краснодар	4-6 декабря
БОЛЬШОЙ БАССЕЙН, 6-ТИ РАЗОВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ				
1	«Умею плавать вольным стилем»	100 м вольный стиль 100 м комплексное плавание	г. Краснодар	6 апреля
2	«Умею плавать на спине»	100 м на спине 100 м комплексное плавание	г. Краснодар	25 мая
3	«Умею плавать брассом»	100 м брасс 100 м комплексное плавание	г. Краснодар	20 июля
4	«Умею плавать баттерфляем»	100 м баттерфляй 100 м комплексное плавание	г. Краснодар	2 ноября
5	Фестиваль «Я пловец!»	Обязательные дистанции: 100 м комплексное плавание Дистанции по выбору: 100 м вольный стиль 100 м на спине 100 м брасс 100 м баттерфляй	г. Краснодар	4-6 декабря

Занимающиеся обязаны принять участие во всех физкультурных мероприятиях, в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2019 год.

В случае отсутствия участия в 2-х промежуточных физкультурных мероприятиях без уважительной причины (заявление от родителя, медицинской справки), занимающийся не допускается к участию в итоговом физкультурном мероприятии – Фестиваль «Я пловец!».

ПРИЛОЖЕНИЕ

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Приемные нормативы по общей физической подготовке

(3-х разовое посещение занятий в неделю (7-8 лет))

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
2.	Бег 30 м (сек)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

Приемные нормативы по общей физической подготовке

(5-ти разовое посещение занятий в неделю (8-9 лет))

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,4	8,6	10,0	9,6	8,8
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+1	+3	+7	+3	+5	+10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	135	155	115	125	145

Приемные нормативы по общей физической подготовке
(6-ти разовое посещение занятий в неделю (9-10 лет))

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег 60 м (сек)	11,9	11,5	10,40	12,4	12,0	10,8
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГБУ КК «ЦОП ПО ПЛАВАНИЮ»

Приемные нормативы на воде (3-х разовое посещение занятий в неделю (7-8 лет))

Название упражнения	Баллы
«Звездочка»: выполнение	1
невыполнение	0
«Поплавок»: выполнение	1
невыполнение	0
Достать предмет со дна: выполнение	1
невыполнение	0
Проплыть с досточкой в руках, работа ног кролем на груди:	
проплавание всего бассейна	2
проплавание до середины бассейна	1
непроплавание	0

Приемные нормативы на воде
(5-ти разовое посещение занятий в неделю (8-9 лет))

Дистанция			
ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<20.50	15	<25.00	15
21.00	14	25.50	14
21.50	13	26.00	13
22.00	12	26.50	12
22.50	11	27.00	11
23.00	10	27.50	10
24.00	9	28.00	9
24.50	8	28.50	8
25.00	7	29.00	7
25.50	6	29.50	6
26.00	5	30.00	5
26.50	4	30.50	4
27.00	3	31.00	3
27.30	2	31.50	2
27.62	1	31.87	1
>27.62	0	>31.87	0
НА СПИНЕ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<24.00	15	<27.00	15
24.50	14	27.50	14
25.00	13	28.00	13
25.50	12	28.50	12
26.00	11	29.00	11
26.50	10	29.50	10
27.00	9	30.00	9
27.50	8	30.50	8
28.00	7	31.00	7
28.50	6	31.50	6
29.00	5	32.00	5
29.50	4	32.50	4
30.00	3	33.00	3
30.50	2	33.30	2
30.87	1	33.62	1
>30.87	0	>33.62	0
БРАСС (25 метров)			

Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<26.00	15	<29.50	15
26.50	14	30.00	14
27.00	13	30.50	13
27.50	12	31.00	12
28.00	11	31.50	11
28.50	10	32.00	10
29.00	9	32.50	9
29.50	8	33.00	8
30.00	7	33.50	7
30.50	6	33.50	6
31.00	5	34.00	5
31.50	4	34.50	4
32.00	3	35.00	3
32.30	2	35.50	2
32.62	1	35.87	1
>32.62	0	>35.87	0
БАТТЕРФЛЯЙ (25 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<22.50	15	<25.00	15
23.00	14	25.50	14
23.50	13	26.00	13
24.00	12	26.50	12
24.50	11	27.00	11
25.00	10	27.50	10
25.50	9	28.00	9
26.00	8	28.50	8
26.50	7	29.00	7
27.00	6	29.50	6
27.50	5	30.00	5
28.00	4	30.50	4
28.50	3	31.00	3
29.00	2	31.50	2
29.12	1	31.87	1
>29.12	0	>31.87	0

Обязательным условием является проплывание 25 метров всеми четырьмя способами плавания в большой чаше бассейна с выполнением соответствующего норматива по каждому способу.

Занимающиеся, выполнившие нормативы в полном объеме, зачисляются в количестве 100%

Занимающиеся, выполнившие в полном объеме нормативы СФП, но не выполнившие 1 из нормативов ОФП, зачисляются в количестве от 10% до 15% в соответствии с рейтингом выполнения нормативов.

Занимающиеся, выполнившие в полном объеме нормативы ОФП, но не выполнившие 1 из нормативов СФП, зачисляются в количестве от 5% до 10% в соответствии с рейтингом выполнения нормативов.

При составлении рейтинга также учитывается техника проплывания дистанции.

При равенстве баллов предпочтение отдается спортсмену, который проплыл дистанцию без нарушений техники плавания.

Приемные нормативы на воде
(6-ти разовое посещение занятий в неделю (9-10 лет))

Дистанция			
ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<41,00	15	<45.00	15
42.00	14	46.00	14
43.00	13	47.00	13
44.00	12	48.00	12
45.00	11	49.00	11
46.00	10	50.00	10
47.00	9	51.00	9
48.00	8	52.00	8
49.00	7	53.00	7
50.00	6	54.00	6
51.00	5	55.00	5
52.00	4	56.00	4
53.00	3	57.00	3
54.00	2	58.00	2
55.25	1	59.25	1
>55.25	0	>59.25	0
НА СПИНЕ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<47,00	15	<53.00	15
48.00	14	54.00	14
49.00	13	55.00	13
50.00	12	56.00	12
51.00	11	57.00	11
52.00	10	58.00	10
53.00	9	59.00	9
54.00	8	1:00.00	8
55.00	7	1:01.00	7
56.00	6	1:02.00	6
57.00	5	1:03.00	5
58.00	4	1:04.00	4
59.00	3	1:05.00	3
1:00.00	2	1:06.00	2
1:01.75	1	1:07.75	1
>1:01.75	0	>1:07.75	0
БРАСС (50 метров)			

Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<51.00	15	<57.00	15
52.00	14	58.00	14
53.00	13	59.00	13
54.00	12	1:00.00	12
55.00	11	1:01.00	11
56.00	10	1:02.00	10
57.00	9	1:03.00	9
58.00	8	1:04.00	8
59.00	7	1:05.00	7
1:00.00	6	1:06.00	6
1:01.00	5	1:07.00	5
1:02.00	4	1:08,00	4
1:03.00	3	1:09.00	3
1:04.00	2	1:10.00	2
1:05.25	1	1:11.75	1
>1:05.25	0	>1:11.75	0
БАТТЕРФЛЯЙ (50 метров)			
Мальчики		Девочки	
время (сек.)	баллы	время (сек.)	баллы
<44.00	15	<49.00	15
45.00	14	50.00	14
46.00	13	51.00	13
47.00	12	52.00	12
48.00	11	53.00	11
49.00	10	54.00	10
50.00	9	55.00	9
51.00	8	56.00	8
52.00	7	57.00	7
53.00	6	58.00	6
54.00	5	59.00	5
55.00	4	1:00.00	4
56.00	3	1:01.00	3
57.00	2	1:02.00	2
58.25	1	1:03.75	1
>58.25	0	>1:03.75	0

Обязательным условием является проплывание 50 метров всеми четырьмя способами плавания в большой чаше бассейна с выполнением соответствующего норматива по каждому способу.

Занимающиеся, выполнившие нормативы в полном объеме, зачисляются в количестве 100%

Занимающиеся, выполнившие в полном объеме нормативы СФП, но не выполнившие 1 из нормативов ОФП, зачисляются в количестве от 10% до 15% в соответствии с рейтингом выполнения нормативов.

Занимающиеся, выполнившие в полном объеме нормативы ОФП, но не выполнившие 1 из

нормативов СФП, зачисляются в количестве от 5% до 10% в соответствии с рейтингом выполнения нормативов.

Согласно рейтингу набранных баллов ГБУ КК «ЦОП по плаванию» по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год.

При составлении рейтинга также учитывается техника проплывания дистанции.

При равенстве баллов предпочтение отдается спортсмену, который проплыл дистанцию без нарушений техники плавания.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

3-х разовое посещение занятий в неделю (7-8 лет)

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,4	8,6	10,0	9,6	8,8
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+1	+3	+7	+3	+5	+10
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	125	135	155	115	125	145

5-ти разовое посещение занятий в неделю (8-9 лет)

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег 60 м (сек)	11,9	11,5	10,40	12,4	12,0	10,8
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

6-ти разовое посещение занятий в неделю (9-10 лет)

№ п/п	Вид испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1.	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя ноги врозь двумя руками из-за головы	не менее 4,8 м	не менее 4,0 м
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 9, 3 сек	не более 9,8 сек
3.	Наклон вперед стоя на возвышении	1 балл – до уровня стопы 2 балла – ниже уровня стопы на длину пальцев 3 балла ниже уровня стопы на длину кисти	
4.	Выкрут прямых рук вперед-назад	хват не более 50 см	

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

3-х разовое посещение занятий в неделю (7-8 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения (дистанция)	Время проплывания дистанции, сек.	
		Мальчики	Девочки
1	25 метров вольный стиль	27,62	29,62
2	25 метров на спине	30,87	33,62
3	25 метров брасс	32,62	35,87
4	25 метров баттерфляй	29,12	31,87

5-ти разовое посещение занятий в неделю (8-9 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения (дистанция)	Время проплывания дистанции, сек.	
		Мальчики	Девочки
1	50 метров вольный стиль	55.25	59.25
2	50 метров на спине	1:01.75	1:07.25
3	50 метров брасс	1:05.25	1:11.75
4	50 метров баттерфляй	58.25	1:03.75

6-ти разовое посещение занятий в неделю (9-10 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения (дистанция)	Время проплывания дистанции, сек.	
		Мальчики	Девочки
1	100 метров вольный стиль	1:35,00 – 1:54,00	1:47,00 – 2:06,00
2	100 метров на спине	1:23,50 – 1:43,50	1:33,50 – 1:53,50
3	100 метров брасс	1:34,00 – 1:56,50	1:45,50 – 2:08,50
4	100 метров баттерфляй	1:44,50 – 2:03,50	2:06,50 – 2:16,50
5	100 метров комплексное плавание	1:30,50 – 1:49,50	1:42,50 – 2:01,50

АКТ
ПРОВЕРКИ ЗАНЯТИЯ

в рамках реализации Программы физической подготовки (по виду спорта «плавание»)
«НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ»

1. ФИО инструктора по спорту _____
2. Дата проверки _____
3. Время начала занятия _____ Время окончания занятия _____
4. Место проведения занятия _____
4. Кол-во человек по журналу _____, присутствует на занятии _____
5. Наличие журнала на занятии _____
6. Соответствие темы проводимого занятия утвержденному календарно-тематическому плану _____
7. Соответствие фактического присутствия занимающихся по фамильному списочному составу в журнале _____

8. Замечания и предложения _____

Директор ГБУ КК «ЦОП по плаванию» _____ / _____ /

Зам. директора ГБУ КК «ЦОП по плаванию» _____ / _____ /

Инструктор-методист ФСО ГБУ КК «ЦОП по плаванию» _____ / _____ /

Инструктор по спорту _____ / _____ /