

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

Принята
Тренерским советом
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
Протокол № 6
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»
Савицкий
«30» августа 2022 г.



**Программа физической подготовки
(по виду спорта плавание)
«НАУЧИТЬСЯ 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 Программы:
1 год
Начало 01 января 2023 года
Окончание 31 декабря 2023 года
Разработчики Программы:
ГБУ КК «ЦОП по плаванию»

г. Краснодар 2022 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»	
1.2. План физической подготовки	11
РАЗДЕЛ 2. Методическая часть	17
2.1. Теория и методика физического воспитания (теоретические занятия)	17
2.2. Общая физическая подготовка	17
2.3. Развитие физических качеств	18
2.4. Плавание как избранный вид спорта	20
2.5. Подвижные игры	22
2.6. Контрольные испытания	23
2.7. Проведение мастер-классов с ведущими пловцами Краснодарского края	23
2.8. Участие спортсменов в физкультурном (физкультурно-оздоровительном) мероприятии	23
2.9. Средства и методы обучения плаванию	24
РАЗДЕЛ 3. Система контроля и зачетные требования	30
РАЗДЕЛ 4. Требования к материальной базе, инфраструктуре, оборудованию	31
РАЗДЕЛ 5. Календарный план физкультурного (физкультурно-оздоровительного) мероприятия	32
РАЗДЕЛ 6. Заключение	33
РАЗДЕЛ 7. Перечень информационного обеспечения	34
7.1. Список литературы	34
7.2. Интернет ресурсы	34
Приложение	35

Пояснительная записка

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 самых эффективных средств физического воспитания, способствующего всестороннему развитию двигательной функции и имеющее большое оздоровительное и прикладное значение.

Плавание - лучшее средство закаливания и формирования правильной осанки детей. В целях создания условий для осуществления спортивно-оздоровительной работы с детьми, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания разработана программа физической подготовки (по виду спорта «плавание») «УМЕЮ ПЛАВАТЬ» (далее – Программа).

Основными задачами Программы являются:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством плавания;
- формирование у детей устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям плаванием;
- выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием;
- овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и техникой плавания;
- пропаганда плавания и здорового образа жизни.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры, это

- спортивно-оздоровительная направленность занятий;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);
- от простого к сложному (изложение программного материала, от простых физических упражнений к более сложным);
- преемственность (последовательность изложения программного материала по частям занятия и решению поставленных задач);
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- систематичность проведения занятий.

Направления реализации Программы:

1. Образовательное направление:
 - формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
 - обучение плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.
2. Воспитательное направление:
 - воспитательная работа, направленна на разностороннее развитие личности;
 - 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.
3. Оздоровительно-гигиеническое направление:
 - оказание положительного влияния на нервную систему;
 - активизация обмена веществ;
 - улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
4. Психоземциональное направление:
 - 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.
5. Спортивное направление:
 - развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
 - разностороннее физическое развитие;
 - овладение техникой плавания четырьмя способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй;
 - участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223- КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», методическими рекомендациями от 05 декабря 2018 года № 1490 «Об утверждении Методических рекомендаций по выполнению государственных (муниципальных) работ в сфере физической культуры и спорта 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» и иными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регулирующими вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края», Уставом государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию».

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, систему контроля и зачетные требования, требования к материальной базе и инфраструктуре, заключение и перечень информационного обеспечения.

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».

Программа реализуется в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по плаванию» (далее – Учреждение) на базе «Спортивного комплекса с плавательным бассейном город Краснодар», расположенного по адресу: г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 49 и во Дворце водных видов спорта на территории многофункционального комплекса «Город спорта», расположенного по адресу: г. Краснодар, ул. Пригородная, 24.

1.1.1. Срок реализации Программы: 1 календарный год (с 1 января по 31 декабря 2023 года).

1.1.2. Категория участников Программы: дети в возрасте: девочки от 6 лет до 8 лет, мальчики от 7 лет до 9 лет, являющиеся гражданами Российской Федерации или иностранными гражданами с видом на жительство в Российской Федерации, зачисленные в Учреждение по результатам приемных нормативов (далее – спортсмены).

В случае если спортсменом пройдена программа физической подготовки (по виду спорта «плавание» «Умею плавать» в 2022 году в малой чаше бассейна (3-х разовые посещения в неделю), то по итогам приемных нормативов спортсмен может быть зачислен исключительно на следующую Программу физической подготовки «Умею плавать»..

Повторное освоение этапа Программы исключается.

1.1.3. Организация проведения занятий в Учреждении.

Физическая подготовка спортсменов осуществляется по абонементу, в форме групповых занятий, с наполняемостью групп:

- до 16 человек (малая чаша бассейна).

Занятия организуются в соответствии с Планом физической подготовки по виду спорта плавание (далее – План физической подготовки), рассчитанным на 46 недель.

Группы (этапы Программы) формируются по возрастным категориям:

№ п/п	Возрастная категория	Группа (этап Программы)	Режим посещений и продолжительность занятий	Места проведения занятий
1	Девочки: 2015-2016 г.р. Мальчики: 2014-2015 г.р.	СОГ 1 этап	3 дня в неделю по 45 минут: 2 занятия в неделю 1 занятие в неделю (1 занятие в 2 недели)	малая чаша бассейна большая чаша бассейна спортзал

Занятия организуются и проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения или лицом его замещающим, которое составляется заместителем директора совместно с инструктором-методистом ФСО с учетом возрастных особенностей детей, занятий в образовательных организациях и требованиями настоящей Программы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения или лица его замещающего, по этапам Программы.

В период отсутствия инструктора по спорту по причине болезни, командировки и т.д., занятие проводит другой инструктор по спорту, ведущий деятельность в рамках реализации Программы.

1.1.4. Организация проведения приемных нормативов для зачисления в Учреждение.

Прием документов, согласно перечню пункта 1.1.5.

Допуск к сдаче приемных нормативов получают спортсмены в возрасте от 6 лет (2016 г.р.) девочки и с 7 лет мальчики (2015 г.р.).

Сдача приемных нормативов осуществляется в два этапа:

1 этап - выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно приложению № 1 к настоящей Программе;

2 этап - выполнение нормативов по специальной физической подготовке на воде согласно приложению № 2 к настоящей Программе.

Сроки проведения этапов приемных нормативов утверждаются приказом Учреждения.

По результатам сдачи приемных нормативов двух этапов для каждой возрастной категории формируется отдельный рейтинг (сумма баллов по всем нормативам).

Количество бюджетных мест по группам (этапам Программы) и формирование списочного состава спортсменов, рассматриваемых для зачисления в Учреждение с целью освоения Программы, осуществляется в

соответствии с указанными рейтингами исходя из количества бюджетных мест, утверждённых государственным заданием Учреждения на 2023 год и приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Организация приема и зачисления поступающих на Программу, осуществляется Приемной комиссией, в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения.

Приемная комиссия проводит индивидуальный отбор поступающих в сроки, утвержденными приказом Учреждения. На заседании комиссии, по окончании обсуждения председатель Комиссии выносит на голосование решение о зачислении поступающего в Учреждение. Решение по каждому поступающему принимается членами Приемной комиссии по результату прохождения приемных нормативов для поступления в Учреждение, согласно рейтингу (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке). При равенстве баллов у поступающих, решение о зачислении принимает Приемная комиссия. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Приемной комиссии является решающим. Решение приемной комиссии оформляется протоколом. На основании протокола результаты индивидуального отбора объявляются путем размещения пофамильного списка на информационном стенде Учреждения, сайте Учреждения.

1.1.5. Порядок зачисления в Учреждение.

Перечень документов, предоставляемых для зачисления в Учреждение и выдачи абонеента, дающего право осваивать Программу в течение календарного года на бесплатной основе:

- заявление о приеме от одного из родителей (законного представителя);
- свидетельство о рождении;
- копия паспорта одного из родителей (законного представителя) с отметкой о регистрации по месту жительства;
- копия паспорта гражданина иностранного государства (для иностранных граждан);
- копия документа установленного образца, подтверждающего факт регистрации по месту проживания поступающего, либо справка с места образовательного учреждения поступающего;
- медицинская справка согласно приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить

нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», для лиц, занимающихся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, приложение № 3 к настоящей Программе;

- медицинская справка, содержащая заключение с правом посещения бассейна (анализы необходимые для бассейна вписанные в справке) и предоставляемая один раз в три месяца;

- фотография 3x4 – 1 штука;

- дополнительно для иностранных граждан, находящихся на территории Российской Федерации:

- вид на жительство либо разрешение на временное проживание действительные на период подачи заявления, 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.

Перед зачислением родителям (законным представителям) необходимо ознакомиться с Правилами организации работы, посещения и поведения в Учреждении, установленными приложением № 4 к настоящей Программе, техникой безопасности, Уставом Учреждения, Программой физической подготовки, Правилами приема и отчисления из Учреждения.

1.1.6. Основания для отказа родителю (законному представителю) в приеме заявления:

1) Отсутствие медицинских документов (пункт 1.1.5.);

2) Противопоказания врача занятием видом спорта «Плавание».

3) Не сдача вступительных нормативов для освоения Программы физической подготовки по виду спорта «плавание».

4) Отсутствие вакантных мест по количеству утверждённых бюджетных мест по государственному заданию на текущий год на выполнение спортивно-оздоровительной работы.

5) Подача заявления на повторное освоение этапа Программы, в случае если спортсменом пройден этап в рамках программы физической подготовки (по виду спорта «плавание») «Умею плавать» в 2022 году.

1.1.7. Организация перевода спортсмена от одного инструктора по спорту к другому и смены расписания занятий.

Перевод спортсмена в течение года от одного инструктора по спорту к другому, либо перевод в группу по другому расписанию осуществляется на основании письменного заявления родителя (законного представителя) с указанием причины перевода и рассматривается индивидуально.

Основанием для перевода спортсмена может являться совмещение времени тренировочных занятий с учебным процессом в общеобразовательном учреждении.

При переводе спортсмена учитывается:

- согласие инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена;

- наполняемость групп инструктора по спорту, к которому планируется перевод спортсмена. Решение о переводе спортсмена оформляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

Для перевода спортсмена в течение года устанавливается переходный период с 25 августа по 25 сентября 2023 года.

1.1.8. Основания для отчисления спортсмена в течение года:

1) Нарушение правил внутреннего распорядка Учреждения или правил пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

2) Нарушение техники безопасности во время тренировочного процесса (за первое нарушение выносится устное предупреждение инструктором по спорту, ведущим занятие, за повторное нарушение – решение принимает директор Учреждения либо лицо, его замещающее, по письменной докладной инструктора по спорту, за третье нарушение – отчисление спортсмена из Учреждения).

3) Нахождение спортсмена в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, перед и во время тренировочного процесса.

4) Письменное заявление об отчислении из Учреждения от родителя (законного представителя).

5) Рапорт инструктора по спорту о пропусках занятий спортсмена в течение двух недель, без предоставления подтверждающих документов о пропуске занятий (объяснительной записки от родителя (законного представителя) с объяснениями причин отсутствия спортсмена или медицинской справки).

Отчисление спортсмена осуществляется приказом директора Учреждения или лица его замещающего.

1.1.9. Финансирование Программы.

Финансирование Программы осуществляется за счет субсидии 2023 года, выданной Учреждению на реализацию работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Учреждение обеспечивает следующие направления расходов:

- оплата услуг скорой медицинской помощи при организации и проведении физкультурных мероприятий в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2023 год;

- приобретение наградной атрибутики и сувенирной продукции для организации и проведения физкультурных мероприятий в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2023 год: грамоты, дипломы, медали с лентами и вкладышами, значки;

- приобретение досок для плавания.

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

1.2. План физической подготовки.

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 (далее - ОФП) направлена на разностороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, развитие и совершенствование двигательных, физических качеств и способностей.

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

Выделяют пять основных физических качеств человека:

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

2). Сила - способность спортсмена преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений.

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

4). Гибкость - способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой, которая зависит от

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

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

3. 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 специальной физической подготовки (далее – СФП) по способам плавания);
- освоение соревновательных нагрузок.

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

4. Контрольные испытания.

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

5. 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.

6. Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях.

Участие спортсменов в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2023 год, утвержденным Учреждением.

Спортсмены могут принимать участие в соревнованиях, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, муниципальных образований Краснодарского края, министерства физической культуры и спорта по решению инструктора по спорту, работающего с этим спортсменом, и согласованием с директором Учреждения или лицом его замещающим.

В соответствии с Планом физической подготовки инструктором по спорту разрабатываются план-конспект проведения занятия. Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной части: построение, переключка, ознакомление спортсменов с основными задачами занятия;
- основной части: упражнения ОФП, упражнения на развитие основных физических качеств, СФП, подвижные игры;
- заключительной части: переключка, подведение итогов занятия, домашнее задание (по необходимости).

Спортсмены, осваивающие Программу в малой чаше бассейна, начинают осуществлять тренировочный процесс в большой чаше бассейна с 13 занятия.

План физической подготовки (из расчета 46 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки
ПЕРВЫЙ ЭТАП - СОГ		
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 Учреждения

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

**Календарно – тематический план по физической подготовке
(занятия в бассейне и тренажерном зале)**

Тема занятия	Кол-во тренировочных занятий в год
ПЕРВЫЙ ЭТАП - СОГ	
Теоретические занятия:	
Введение в вид спорта «Плавание». Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне и тренажерном зале.	1
Проведение лекции на тему: «Правила поведения в бассейне, в тренажерном зале. Использование спортивного инвентаря».	1
Проведение лекции на тему: «О пользе занятий плаванием, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний».	1
Проведение лекции на тему: «Влияние физических упражнений на организм человека».	1
Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения в тренажерном зале:	
Общая физическая подготовка в тренажерном зале, на суше	10
Имитация техники плавания (имитация движений 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 ногами	2
Передвижение по дну бассейна	1
Выдохи в воду	2
Скольжение на груди	4
Скольжение с различным положением рук	3
Освоение техники старта и финиша в плавании	3
Освоение техники движения рук с предметами и без	4
Освоение техники дыхания в движении	3
Согласование движений рук и ног с дыханием в полной координации	3
Прыжки с бортика бассейна вниз ногами	2
Прыжки с погружением в воду головой	2
Проплывание контрольных отрезков в полной координации 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 движения рук с предметами и без	4
Освоение техники дыхания	2
Согласование движения рук и ног с дыханием в полной координации	4
Изучение старта и финиша в плавании на спине	4
Проплывание контрольных отрезков в полной координации 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 плавании брасс	1
Согласованные движения рук и ног с дыханием в полной координации	3
Скольжение на спине с движением ногами брассом с доской в руках и без	4
Скольжение на груди с движением ногами брассом.	3
Плавание брассом в полной координации	2
Проплывание контрольных отрезков в полной координации 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 движения 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 плавании баттерфляй	2
Проплывание контрольных отрезков в полной координации 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 4-мя способами плавания, 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	
Контрольные испытания (ОФП)	2
Итого:	138

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.

Спортсмены 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 и здорового образа жизни.

Данный раздел Программы включает в себя:

1) на первом этапе - 4 теоретических занятия.

Рекомендуемые темы теоретических занятий:

- инструктаж по технике безопасности в бассейне и тренажерном зале.
- «Правила поведения в бассейне, в тренажерном зале. Использование спортивного инвентаря» (лекция, беседа);
- «О пользе занятий плаванием, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний» (лекция, беседа);
- «Влияние физических упражнений на организм человека» (лекция, беседа).

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

2.2. Общая физическая подготовка.

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 спортсмена;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха.

Основными средствами ОФП на занятиях являются физические упражнения, которые могут выполняться как 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.

В специфических условиях водной среды ОФП является действенным средством развития общей физической подготовки.

Большинство физических упражнений выполняются на суше в специально оборудованном тренажерном зале, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие спортсменов и закаляют организм, прививают необходимые гигиенические навыки.

При проведении занятий по ОФП в тренажерном зале инструктор по спорту самостоятельно определяет средства и методы проведения занятий с учетом уровня физической подготовленности спортсменов, оснащение тренажерного зала и наличие необходимого спортивного инвентаря и 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 идет успешнее, если спортсмен занимается плаванием.

Развитие скоростных способностей.

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

В плавании эти способности характеризуются умением проплыть короткий отрезок с максимально 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 координацией.

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).

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной техникой в плавании, добиваясь 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 - 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 спортсмена.

Развитие выносливости.

Ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность спортсмена, 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.

Спортсмены должны ежедневно работать над гибкостью, перерывы в развитии и поддержании этого важного физического качества исключаются.

Без выполнения упражнений гибкость 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.

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 спортсмена, заключающейся в преодолении дистанций, вплавь.

Основными способами плавания являются:

1) *Вольный стиль* – самый быстрый стиль преодоления дистанции.

Общая характеристика способа.

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

Вольный стиль характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги спортсмена, 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

внутри, 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. Наибольший наклон приходится на момент входа (в некоторых случаях поворот может возрастать 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 части туловища.

2) *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 – третий по скорости 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.

Особенностью этого способа является то, что спортсмену 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.

3) *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.

Общая характеристика способа.

При плавании брассом тело 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.

4) *Баттерфляй* в переводе с английского языка обозначает «бабочка». Руки пловца порхают над водой словно крылья. Плывая баттерфляем, пловец напоминает прыгающего над водой дельфина. Тело пловца при этом стиле совершает волнообразные движения.

Положение тела и общая характеристика способа.

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

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. 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. 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. 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.

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

Играя, даже самые робкие спортсмены быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, можно свободно, без напряжения освоить основы плавания.

К разучиванию определенных плавательных движений способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде). Подвижные игры проводятся в рамках занятий в заключительной части занятия.

2.6. Контрольные испытания

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

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

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 тренировочного процесса.

Количество проводимых мастер - классов в течении всей реализации программы не ограничено и проходит в рамках реализации Плана физической подготовки с учетом всех его направлений.

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

Данный раздел Плана физической подготовки предполагает участие спортсменов в пяти физкультурных мероприятиях в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения на 2023 год, а также выполнение нормативов по специальной физической подготовке.

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 лучшему результату, показанному во время участия в физкультурных мероприятиях в соответствии с Календарным

планом физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2023 год в рамках Программы, по каждому способу плавания.

Спортсмены в обязательном порядке принимают участие в физкультурных мероприятиях в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий ГБУ КК «ЦОП по плаванию» на 2023 год в рамках Программы.

Сроки и место проведения физкультурных мероприятий и программа мероприятий утверждаются Положением о проведении физкультурных мероприятий в рамках реализации Программы.

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;
- прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Методы обучения:

1) Словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор, указания, распоряжения, описания.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает спортсменам 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 спортсменов, а инструктор по спорту имеет обратную связь со спортсменами, что дополнительно помогает ему узнать своих спортсменов.

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

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий спортсменов, при этом необходимо уделить внимание каждому спортсмену индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Указания заостряют внимание спортсменов 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 со спортсменами 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 поставленных задач, инструктор по спорту устанавливает взаимоотношения со спортсменами, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению поставленных 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 спортсмены 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 прямые и напряженные, 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.

2). Наглядный метод:

- использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов, демонстрация (живой показ, пример).

Показ включает демонстрацию специальных наглядных пособий, видеоматериалов, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими спортсмену 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 спортсменов 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 сек., однако выполнением отдельных частей (фаз) плавательного цикла увлекаться не нужно. Как только спортсмены получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Варианты техники на суше демонстрирует инструктор по спорту, в воде – спортсмены, 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 спортсмена, чтобы исправить его ошибки;

2) спортсмены 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 спортсменов, 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 спортсменом 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 спортсменов.

3). Практический метод:

- методы упражнений, круговой тренировки, дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

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

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки спортсмена.

Упражнения с имитирующими движениями всех способов плавания следует проводить на суше – в подготовительной или на воде – в основной части занятия.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия.

Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными упражнениями, заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Эти упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше и в воде.

По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим.

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 относятся как к упражнениям для освоения с водой, так и используются на всех этапах подготовки и совершенствования, выполняя различные задачи спортивно-оздоровительного и тренировочного процесса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления спортсменов с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает спортсмен 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 спортсмена (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, всплывание и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

К практическим методам относятся:

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

Метод практических упражнений преимущественно направлен:

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

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах.

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

В плавании все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. 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 техники 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 дистанции с заданной интенсивностью);
- переменный (преодоление дистанции 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 вносят 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) спортсмена в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

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

Раздел 3. Система контроля и зачетные требования.

Система контроля организации и проведения занятий в соответствии с реализуемой Программой предполагает плановые и внеплановые проверки.

График проведения плановых проверок утверждается директором Учреждения или лицом, его замещающим, в начале календарного года.

По итогам проведения плановой проверки заполняется акт проверки занятия (приложение № 5 к настоящей Программе).

Система контроля включает в себя контроль:

- организации тренировочных занятий (фактическое наличие количества спортсменов на занятии в соответствии с приказом зачисления и закреплением за инструктором по спорту, утвержденным директором Учреждения или лицом, его замещающим;

- ведения журнала инструктором по спорту;

- соответствие по фамильному списочному составу группы по журналу и фактического присутствия спортсменов на занятии;

- соответствия проведения занятия с конспектом занятия инструктора по спорту. Данный контроль осуществляет комиссия в составе:

- председатель комиссии – директор Учреждения или лицо его замещающее;

- члены комиссии: заместитель директора, инструктор-методист ФСО Учреждения, инструктор по спорту, тренер, администратор тренировочного процесса.

К зачетным требованиям относится прохождение спортсменами контрольных испытаний по ОФП и СФП, в соответствии с пунктами 2.6. и 2.8.

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

1. Наличие плавательного бассейна (малая чаша размерами 10 х 6 м., глубина 80 см; большая чаша длиной 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), наглядные пособия.

Инвентарь для занятий в плавательном бассейне:

1. Доски для плавания.

Оснащение и спортивный инвентарь для тренажерного зала:

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

Раздел 5. Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий

Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий на 2023 год

№ п/п	Название мероприятия	Наименование спортивной дисциплины	Место проведения	Сроки проведения
ПЕРВЫЙ ЭТАП – 1 ый год				
1	«Умею плавать вольным стилем»	25 м вольный стиль	г. Краснодар	апрель
2	«Умею плавать на спине»	25 м на спине	г. Краснодар	май-июнь
3	«Умею плавать брассом»	25 м брасс	г. Краснодар	сентябрь
4	«Умею плавать баттерфляем»	25 м баттерфляй	г. Краснодар	ноябрь
5	Фестиваль ГБУ КК «ЦОП по плаванию» «Я пловец!»	25 м вольный стиль 25 м на спине 25 м брасс 25 м баттерфляй	г. Краснодар	декабрь

Спортсмены обязаны принять участие во всех физкультурных мероприятиях, в соответствии с Календарным планом физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий Учреждения на 2023 год, включенных в Программу.

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

Раздел 6. Заключение

Результатами внедрения данной Программы являются:

- сформирован системный подход спортивно-оздоровительной работы с детьми, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности;
- овладеют жизненно необходимым навыком техникой плавания всеми стилями более трёхсот детей;
- ежегодное выявление более двадцати одаренных детей с рекомендацией дальнейшего прохождения программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», а также рекомендации для занятий иными водными видами спорта.

Раздел 7. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список литературы

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В., 2009 г.-216 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 Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.: ил.

6. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. 2014г.-320 с.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО, Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., 2014 г.-272 с.

8. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом, Баранов В.А., Петрова Н.Л., 2013 г.-148 с.

9. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, Гузман Р., 2013 г. -288 с.

7.2. Интернет ресурсы

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА 2023 ГОД

Приемные нормативы по общей физической подготовке

ПЕРВЫЙ ЭТАП

№ 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	13	4	5	9
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
5.	Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	65	60	55	65	60	55

ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА 2023 ГОД

Приемные нормативы на воде

ПЕРВЫЙ ЭТАП

№ п/п	Название упражнения	Баллы
1	«Звездочка»: 0-1 2-4 секунд 4,5-9 секунд 9,5-14 секунд 14,5-19 секунд 19,5> секунд	0 1 2 3 4 5
2	«Поплавок»: 0-1 2-4 секунд 4,5-9 секунд 9,5-14 секунд 14,5-19 секунд 19,5> секунд	0 1 2 3 4 5
3	Достать предмет со дна: с 3 и более раз со 2 раза с 1 раза	1 3 5
4	Проплыть с доской в руках, работа ног кролем на груди: до 1,5 метра 1,5-3 метра 3-5 метров 5-7 метров 7-10 метров Туда-обратно (20 метров)	0 1 2 3 4 5

При равенстве баллов предпочтение отдается спортсмену, который выполнил нормативы на воде без нарушений техники плавания. Технику плавания оценивает комиссия, утвержденная приказом Учреждения.

Зачисление в Учреждение осуществляется на основании рейтинга (сумма баллов по общей и специальной физической подготовке).

Количество бюджетных мест определяется в соответствии с государственным заданием Учреждения на 2023 год.

**Рекомендации по оформлению медицинской справки
для поступления в Учреждение**

1. *Для поступления в Учреждение в СОГ (1 этап Программы)*

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144Н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Приложение №2), образец медицинской справки:

Название медицинской организации, штамп

Телефон, электронная почта

Медицинское заключение

**о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях), мероприятиях
по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»**

Реестровый номер заключения

Фамилия

Имя

Отчество

Дата рождения

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена)

Дата выдачи, название выдавшего органа

Название мероприятия

Вид спорта (при наличии)

Спортивная дисциплина (при наличии)

Этап спортивной подготовки (при наличии)

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

ДОПУЩЕН

комиссией (вычеркнуть лишнее)

— к тренировочным мероприятиям

— к участию в спортивных соревнованиях

— к участию в физкультурных мероприятиях

— к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: (ДА/НЕТ)

Опись

Дата выдачи медицинского заключения

Ответственное лицо медицинской организации _____ / _____

Печать медицинской организации

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ, ПОСЕЩЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ

1. В рамках реализации Программы администрация Учреждения осуществляет:

1.1. Набор в спортивно-оздоровительные группы, желающие заниматься физической культурой по Программе по заявлению родителей (законных представителей).

1.2. Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам реализации Программы.

1.3. Консультирование инструкторов по спорту по вопросам реализации Программы.

1.4. Контроль за количественным и качественным составом групп.

1.5. Контроль за проведением тренировочного процесса, учет журналов инструктора по спорту.

1.6. Посещение занятий тренировочного процесса спортивно-оздоровительной группы.

1.7. Участие в организации и проведении физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий в соответствии с Календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий Учреждения на 2023 год.

2. Инструктор по спорту, непосредственно проводящий занятия с группой по Программе:

2.1. Несет персональную ответственность за безопасность, порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов.

2.2. Собирает спортсменов в холле спортивного сооружения и проводит их в раздевалки.

2.3. Производит построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале учета.

2.4. Контролирует выход спортсменов из раздевалок в холл спортивного сооружения.

2.5. Не должен допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы: в малой чаше бассейна - до 16 человек на одного инструктора по спорту.

2.6. Подает докладную записку директору Учреждения или лицу, его замещающему, о происшествиях, травмах и несчастных случаях, произошедших в период своей работы.

2.7. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью спортсменов, должен их устранить, а в случае невозможности этого сделать - отменить занятие и сообщить в администрацию Учреждения.

2.8. При травме или несчастном случае на занятии, инструктор по спорту немедленно вызывает дежурного врача ГБУ КК «Дирекция по эксплуатации спортивных сооружений» сообщает родителям и директору Учреждения либо лицу его заменяющему.

2.9. Инструктор по спорту при необходимости вызывает скорую помощь, сохраняя обстановку на месте происшествия без изменений (если ни что не угрожает жизни и здоровью спортсменов).

2.10. Директор Учреждения сообщает в ГБУ КК «Дирекция по эксплуатации спортивных сооружений» об аварии или поломке инженерных сетей в спортивном сооружении, сообщает в трудовую комиссию о несчастном случае, выдает родителю (законному представителю) акт формы 1-Н-С, оформленный на русском языке, не позднее трех дней с момента окончания расследования по несчастному случаю.

3. Родители (законные представители) спортсменов:

3.1. Несут персональную и материальную ответственность за испорченное их детьми имущество Учреждения и ГБУ КК «Дирекция по эксплуатации спортивных сооружений».

3.2. Родители (законные представители) обязаны расписаться в журнале регистрации инструктажей (вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности).

4. Общие правила посещения Учреждения и поведения спортсменов:

4.1. Посещение занятий осуществляется по абонементам, которые выдаются Учреждением и действительны в течение одного календарного года: с момента издания приказа о зачислении в Учреждение (1 календарный год).

4.2. Запрещается посещение занятий без пропуска (абонемента), выданного инструктором-методистом ФСО Учреждения, в течение 5 рабочих дней со дня зачисления спортсмена.

4.3. Вход в бассейн и тренажерный зал на занятия осуществляется строго по установленному расписанию при предъявлении пропуска.

4.4. Запрещается передавать пропуск другому лицу.

4.5. Спортсмены, опоздавшие к переключке перед занятием, проводимой инструктором по спорту, допускаются к занятиям только по разрешению инструктора по спорту.

4.6. Не разрешается присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна и тренажерном зале без инструктора по спорту.

4.7. Запрещается проносить на территорию бассейна и тренажерного зала продукты питания, предметы из стекла, а также использовать в душе средства личной гигиены в стеклянной таре во избежание порезов и травм.

4.8. Спортсмены обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, тренажерном зале.

4.9. Спортсмены должны внимательно слушать и выполнять все указания инструктора по спорту.

5. Правила посещения и поведения в бассейне:

5.1. Инструктор по спорту:

- сопровождает группу спортсменов в раздевалки и в душевые;
- является в холл спортивного сооружения за 10 минут до начала занятия;

- организует и проводит занятия спортсменов в отведенной части бассейна;
- внимательно наблюдает за всеми спортсменами, находящимися в воде;
- при первых признаках переохлаждения выводит спортсмена из воды;
- не позволяет спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу;
- обеспечивает своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки;
- контролирует выход спортсменов из раздевалок по окончании занятия.

5.2. Спортсмены:

- не допускаются к занятиям при отсутствии инструктора по спорту;
- допускаются к занятиям после прохождения инструктажа по технике безопасности;
- на первом занятии в обязательном порядке знакомятся с правилами безопасности при проведении занятий в воде и на суше;
- выходят из помещения ванны бассейна до окончания занятий по разрешению инструктора по спорту;
- посещают бассейн только при наличии:
 - купального костюма (мальчики – плавательные трусы, девочки – совместный купальник);
 - специальной сменной обуви (шлепанцы или сланцы);
 - шапочки для плавания (резиновой или силиконовой);
 - средств личной гигиены (мыло/гель для душа, мочалка, полотенце);
 - ныряют в бассейне только с разрешения и под наблюдением инструктора по спорту при соблюдении правил безопасности (при обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного инструктора по спорту при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды);
 - заходят в воду чаши бассейна и выходят из нее только по команде инструктора по спорту;
 - по окончании занятия по команде инструктора по спорту, организационно, друг за другом, не спеша направляются в раздевалку.

6. Правила посещения и поведения в тренажерном зале:

6.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются спортсмены:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную форму и обутые в обувь на нескользкой подошве (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

6.2. Перед началом занятий в спортивном зале спортсмен обязан:

- изучить содержание настоящих Правил;
- с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь);

– с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в тренажерном зале, пройти в зал.

6.3. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

6.4. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения, в т. ч. ювелирные и другие нательные украшения.

6.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

6.6. Во время занятий спортсмены обязаны:

– неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту, проводящего занятие;

– при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений;

– использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под чутким руководством инструктора по спорту, проводящего занятие;

– выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии инструктора по спорту, проводящего занятие и с его страховкой;

– при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

– во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега;

– выполнять метание мячей только с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие в спортивном зале.

6.7. Занимающимся запрещается:

– стоять близко от других спортсменов, выполняющих упражнения;

– выполнять любые действия без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие;

– использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому его назначению;

– бить мячом в стены, окна, потолок и тренажеры;

– производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

– вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие.

6.8. По окончании занятий спортсмены обязаны:

– сдать использованное оборудование и инвентарь инструктору по спорту, проводящего занятие в спортивном зале;

– с разрешения инструктора по спорту, проводящего занятие выходить из спортивного зала;

– при обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон и т.д. проинформировать об этом инструктора по спорту.

**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 _____
5. Количество человек по журналу _____, присутствует на занятии _____
6. Наличие журнала на занятии _____
7. Соответствие темы проводимого занятия утвержденному календарно-тематическому плану _____
8. Соответствие фактического присутствия спортсменов по фамильному списочному составу в журнале _____

9. Замечания и предложения

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

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

Инструктор по спорту _____ / _____ /