



Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»  
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята на  
педагогическом совете  
от «02»05.2023 г.  
протокол №9

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «СШ «Юность»  
им. Е.А.Тимерзянова»  
\_\_\_\_\_ Р.Н.Шафигуллин  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПЛАВАНИЕ»  
«ЮНЫЕ ПЛОВЦЫ»**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет**

**Срок реализации: весь период обучения**

**Разработчик:** Зам. директора Ежова Е.М.  
Инструктор-методист Низамова О.Ф.

г. Бугульма  
2023г



## Содержание

Пояснительная записка		3
1	Нормативная часть программы	4
1.1	Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	4
2	Методическая часть программы	5
2.1	Спортивно-оздоровительный этап	5
2.2	Инструкция по технике безопасности на занятиях	5
2.3	Теоретическая подготовка	7
2.4	Физическая подготовка	7
2.5	Психологическая подготовка	9
2.6	Воспитательная работа	9
2.7	Восстановительные средства и мероприятия	10
	2.7.1 Педагогические средства	10
	2.7.2 Психологические средства	10
	2.7.3 Медико-биологические средства	10
	2.7.4 Физические средства	11
2.8	Врачебный контроль	11
	Список литературы	12
	Материально-техническое обеспечение	13
	Приложение 1	13



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», Законом Республики Татарстан «О языках», Уставом МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова, на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

### Актуальность программы и педагогическая целесообразность

**Плавание** - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Регулярные занятия плаванием разнонаправленно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно - сосудистую систему. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющихся в настоящее время возможностей и при наличии материально-технической развитой базы, школа может позволить себе проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Причем обучаться или приобщаться к спорту могут занимающиеся различного уровня подготовленности и различного возраста. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

### Цель программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся;



- привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни.

#### **Основные задачи:**

- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

### **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

**Срок реализации программы** – 1 учебный год, который делится на два периода – обучение детей на «малой» и обучение детей на «большой воде». При этом продолжительность этапов является ориентировочной — она определяется не временем, а достигнутыми результатами (умениями детей). Первый этап является вводным и направлен на освоение с водой и обучение детей технике плавания королем на груди и на спине, второй — на углубление освоения детьми названной техники.

**Возраст детей, участвующих в данной программе** с 7 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

**Наполняемость группы:** не более 15 человек.

**Формы занятий** определяются тренером самостоятельно в зависимости от возрастных особенностей организма занимающихся. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии, целесообразно применять групповую форму работы;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях различного ранга.
- по дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

#### **Режим занятий:**

- учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель;
- максимальное количество астрономических часов в неделю-4;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

**Ожидаемые результаты** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков. Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

**Формы подведения итогов** освоения программы проводятся в показательных соревнованиях или открытых уроках с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Кроме этого, основанием для перехода на следующий этап обучения служат протоколы официальных соревнований, которые могут быть выложены на сайте или на информационном стенде в школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и, кроме



того, могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий, а также для участия в соревнованиях.

### Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий отделения плавания

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техническая подготовка	38
5.	Участие в соревнованиях	2
6.	Приемные и переводные испытания	2
7.	Медицинское обследование	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>184</b>

### Годовой учебный план-схема годичного цикла подготовки

Примерный годовой план распределения учебных часов  
для спортивно-оздоровительных групп (46 недель):

Содержание	Месяцы											Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
ОФП	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	80
СФП	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	50
Участие в соревнованиях	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	38
Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
Промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2
<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>184</b>

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### 2.2 Инструкция по технике безопасности на занятиях в бассейне

1.1.К занятиям в бассейне допускаются дети:



- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне,
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.3. О каждом несчастном случае пострадавший обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в бассейне.

1.4. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.

1.5. Занимающимся запрещается входить в чашу бассейна без тренера-преподавателя.

1.6. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

1.8. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; электрооборудование (сушилки, фены, и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

*Требования безопасности перед началом занятий*

2.1. Тренер должен ознакомить детей с настоящей инструкцией.

2.2. С разрешения тренера-преподавателя дети должны:

- пройти в раздевалку. Раздеваться, не мешая соседям, аккуратно складывать свою одежду;

- вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма:

- надеть купальный костюм и шапочку;

- осторожно войти в помещение бассейна;

- входить в воду по лестнице, спиной к воде.

2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или больших физических нагрузок.

*Требования безопасности во время занятий*

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- выполнять прыжки с бортика только с разрешения тренера, проводящего занятия;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, игрушки и т.п.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия;

3.2. *Занимающимся запрещается:*

- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;

- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;

- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- сидеть на разделительных дорожках;

- нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия;

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия;

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящего занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах позвать на помощь;

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями





4.4. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

*Требования безопасности по окончании занятия*

5.1. С разрешения тренера-преподавателя дети должны

- выйти из воды по лестнице, спиной к воде

- принять душ, одеться, просушить волосы под феном

- восстановиться 5-10 минут

- организованно покинуть помещение спорткомплекса.

### 2.3 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

### Примерный план теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Роль физической культуры в жизни человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.
2	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях
5	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем	Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

### 2.4 Физическая подготовка

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

- Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

- Закаливание.

- Подготовка и сдача контрольных нормативов.

*ОФП проводится на суше и в воде*

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);



- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, акваполо.

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

- Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
- Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

#### *Развитие силы пловца*

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

*На суше* для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца. Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

*В воде* для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором).

#### *Развитие выносливости пловца*

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

*На суше* развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

*В воде* общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

#### *Развитие скоростных способностей пловца*

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.





*На суше* скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений: быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

*В воде* быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др. Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

#### *Развитие гибкости пловца*

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения. Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

*На суше* основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением. Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

*В воде* упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

## **2.5 Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

## **2.6 Воспитательная работа**

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В



условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

## **2.7 Восстановительные средства и мероприятия**

*Пассивный отдых.* Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### **2.7.1 Педагогические средства**

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

### **2.7.2 Психологические средства**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **2.7.3 Медико-биологические средства**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:



1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

#### **2.7.4 Физические средства**

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

#### **2.8 Врачебный контроль**

Зачисление в СШ на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану. Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.



## Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. «Отбор и подготовка юных пловцов».-М.:,1986 г.-191 с.
2. Комплексная программа изического воспитания учащихся I–XI классов. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
3. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
4. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru>



**Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ласты	пар	42
2	Доски	штук	67
3	Калабашки	штук	19
4	Лопатки	штук	15





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:21 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:21 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа