

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята
на заседании
Педагогического совета
протокол №3 от 24.04.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «СШ «Зилант»
Р.Г. Файзуллин
Приказ №103 от 27 апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

г. Кукмор

2023 г.

Содержание

1. Общие положения.

1.1. Предназначение дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание».....3

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание».....5

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание».

2.1. Сроки реализации, объем программы.....6

2.2. Организация образовательной деятельности.....7

2.3. Годовой учебно-тренировочный план.....9

2.4. Календарный план воспитательной работы.....11

3. Тестирование и контроль

3.1. Контрольные упражнения (тесты).....13

4. Рабочая программа по виду спорта «плавание».

4.1. Программный материал.....15

5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание».

5.1. Материально-технические условия.....20

5.2. Кадровые условия21

5.3. Информационно-методические условия.....22

1. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в спортивно-оздоровительных группах на платной основе, сверх установленного муниципального задания.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одаренных занимающихся. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп детей.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава Учреждения;

-Положения об оказании платных образовательных услуг муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Зилант» Кукморского муниципального района Республики Татарстан;

- локальных актов, регламентирующих деятельность МБУДО «СШ «Зилант».

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться плаванием с «нуля» тем детям, которые еще не умеют плавать, а также воспитать здоровый образ жизни.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

Отличительные особенности данной Программы заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов в возрасте от 6 лет до 7 лет, не

соответствующего установленного минимального возраста в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание». А также для пловцов 7-18 лет, которые не прошли индивидуальный отбор или не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися не умеющими плавать, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Уровень освоения Программы.

Программный материал предполагает базовый уровень освоения знаний, навыков и умений в виде спорта плавание. Дает возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы: овладение основам техники плавания, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием, укрепление здоровья и всестороннего физического развития.

Задачи:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом.
3. Создать оптимальные условия для физического и психического развития

обучающихся, их самореализации.

4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники плавания.
5. Совершенствовать приобретенные навыки и умения в плавании.
6. Отбор перспективных детей для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы можно считать, если обучающийся освоил общие сведения о виде спорта, знает правила личной гигиены, правила безопасного поведения во время занятий, правила соревнований. Умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Имеет навыки и умения техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), выполнения стартов и поворотов. Умеет использовать спортивный инвентарь по назначению.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1.Сроки реализации, объем программы.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности. Основными направлениями деятельности являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа предназначена для детей от 6 до 18 лет, не имеющих

медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Как правило, к данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Группа	Длительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительная	1 год	6	25

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной нагрузки (в академических часах)

Возраст занимающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество тренировочных занятий в неделю	Общий объём подготовки (час), количество часов в неделю
с 6 лет	25	2	72/2

Срок реализации программы: 1год.

Форма обучения – очная.

2.2. Организация образовательной деятельности

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по плаванию в спортивно-оздоровительных группах на платной основе сверх установленного муниципального задания. Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с

учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

Условия набора и формирования групп

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется на основании договора на оказание платных образовательных услуг по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта. В спортивно-оздоровительные группы для обучения плаванию зачисляются учащиеся 6-18 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания. Количество обучающихся в группе 25 человек.

Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебно-тренировочные занятия. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания. На практических занятиях дети овладевают основами техники плавания.

Ожидаемый результат проверяется в ходе учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному

расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает двух академических часов. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 2 часа. Общий объем нагрузки в год составляет 72 часа. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 2.

Режим занятий:

Количество раз в неделю	2
Количество часов в неделю	2
Продолжительность одного занятия	45 минут
Количество часов в год	72

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно- оздоровительных группах рассчитан на 36 недель.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Всего недельная нагрузка составляет 2 часа.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	23
2.	Специальная физическая подготовка	21
3.	Техническая подготовка	19
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2
Всего часов на 36 недели		72

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

Содержание занятий	месяцы										Всего часов
	учебные часы на 36 недель										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
Общая физическая подготовка	3	1	2	2	2	2	3	3	5		23
Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	3	3	2	2	1		21
Техническая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2		19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1				7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1				1			2
ИТОГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

2.4. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося, поощряться или осуждаться.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Здоровьесбережение		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года

Патриотическое воспитание обучающихся			
1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, конкурс рисунков, участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна победы», «Дерево Победы»	В течение года
2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией	В течение года
Развитие творческого мышления			
1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности спортивно-оздоровительного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3. Тестирование и контроль

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является сдача контрольных упражнений и нормативов.

Также желающие продолжить обучение по программе спортивной подготовки и по результатам сдачи нормативов могут быть зачислены в группы начальной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10м с высокого старта	-	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3

3.1. Контрольные упражнения (тесты)

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся является важной составной частью процесса спортивно-оздоровительной работы. Целью контроля является определение качества усвоения материала, диагностирование и корректирование их знаний, умений и навыков, прогнозирование спортивных достижений.

Уровень усвоения программы определяется с учётом индивидуальных и

возрастных особенностей обучающихся, уровнем подготовленности к занятиям. Используются следующие формы проверки:

- опрос
- тестирование

Методы проверки: тестирование физических качеств.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование проводится по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Для объективной оценки результатов работы за учебный год в конце учебного года (апрель-май) сдается тестирование.

Если результаты общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обучающийся по письменному заявлению, может быть переведен на соответствующий этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, а) 25 м с помощью движения ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания всеми спортивными способами. Курс обучения условно три ступени.

Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду.

На второй ступени главное внимание уделяется изучению техники плавания способами кроль на груди и на спине, брасс.

На третьей ступени решаются такие задачи как: изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания способом баттерфляй, закрепление навыка плавания кролевыми способом и брассом.

Обучение заканчивается контрольным соревнованием, на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

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.

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.

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).

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий.

Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела;
- для воспитания выносливости: ходьба, бег;
- 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.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Отработка старта и финиша дистанций. Передвижения с различным положением тела, вверх лицом, на левом боку, на правом боку. Проплывание дистанций различными стилями и способами. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества пловца. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

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

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

Основы техники и тактики. Техническая подготовка

Теоретическая часть:

Терминология плавательных элементов. Плавание кролем на спине. Плавание вольным стилем. Плавание брассом. Плавание баттерфляем.

Практическая часть:

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет обучающийся), с другой - эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных обучающимся).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в

координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. В процессе тренировки применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук, либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается

до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

Психологическая подготовка

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте и в личной жизни, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции.

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 и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

5.1. Материально-технические условия

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, большой бассейн (25x11м), малый бассейн (6x10м). Бассейны оснащены необходимым оборудованием и инвентарем и должны соответствовать требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам, хорошо освещаться, периодически проветриваться. Должны быть раздевалка, душевая, медицинский кабинет.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска для плавания	штук	30
2.	Доска информационная	штук	1

3.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
4.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
5.	Мат гимнастический	штук	15
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
8.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
9.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
10.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6
16.	Электронные весы	штук	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, проводящих спортивно-оздоровительные занятия, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203). Тренер-преподаватель, проводящий спортивно-оздоровительные занятия должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

5.3. Перечень информационного обеспечения

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера / В.Б. Авдиенко, И.Н.Солопов.– М.: Изд-во ИТРК, 2019.– 320 с.
2. Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс – Москва: Евро-Менеджмент, 2018. – 241с.
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.- 11с.-(Методика)
4. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006.-176 с.
5. Приказ №1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Всероссийская федерация плавания www.russwimming.ru