Частное общеобразовательное учреждение
Дополнительного профессионального образования
«Инженерно-информационный центр»

Утверждаю
Генеральный директор ЧОУ ДПО
«ИИЦ»
_____Л.Н.Сосорова
«3» сентября 2026 г..

Дополнительная общеобразовательная программа - «ПЛАВАНИЕ»

Возраст детей: 6-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Тренер-преподаватель
Перевозчикова О.Р.

г. Улан-Удэ
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по плаванию Частного общеобразовательного учреждения Дополнительного профессионального образования «Инженерно-информационного центра» (далее – ЧОУ ДПО «ИИЦ») разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной под реальные условия ЧОУ ДПО «ИИЦ».

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Умение плавать помогает людям многих профессий. Работа на морском и речном транспорте, сооружение гидроэлектростанций, мостов, плотин, каналов, рыбный промысел, отряды МЧС, МВД, и многие другие профессиональные занятия нередко сопряжены с необходимостью хорошего навыка плавать.

Актуальность программы. Система оценивания качества образовательного процесса помогает адаптировать его к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению плаванию детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и способов спортивного плавания.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: от 6 до 15 лет. Данная программа по плаванию рассчитана на 1 год обучения.

Основная цель - приобретение жизненно важного навыка умение плавать детьми и подростками заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки, отбор спортивно одарённых детей для подготовки пловцов высокого класса.

Задачи программы:

– укреплять здоровье ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды;

– способствовать овладению жизненно необходимых навыков плавания;

– развивать физические качества ребенка (выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности);

– формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

- обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка и подростка;

- приобщать обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;

- создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.

Формы и режим занятий

урочная	внеурочная
1. Групповое занятие 2. Итоговое тестирование 3. Теоретические занятия 4. «Контрольный старт»	1. Соревнование 2. Домашнее задание 3. Просмотр соревнований 4. Спартакиада 5. Самостоятельные занятия

Методы организации и проведения образовательного процесса в плавании:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду

-Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения плаванию неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий водной среды. Таким образом, плавание по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование;

- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- Соревнования.

Успешная подготовка пловца высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа подготовки спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Режим занятий

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Ожидаемые результатыреализации программы соответствуют, поставленными перед этапом задачам.

Прогнозируемые результаты:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала

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. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувств патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических знаний и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания

известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Содержание теоретической подготовки:

Тема 1. Правила поведения в бассейне.

Проход через контроль бассейна. Гигиенические мероприятия. Поведение на дорожке бассейна. Поведение во время проведения учебно-тренировочного занятия. Выход из воды, подведение итогов учебно-тренировочного занятия.

Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди.

Техника движений ног, рук, дыхания, согласование движений.

Тема 3. Состояние и развитие спортивного плавания в России.

Спортивное плавание в дореволюционной России. Участие советских пловцов в Олимпийских играх. Всероссийские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания - резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

Тема 4. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций. Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма спортсменов под влиянием регулярных занятий плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсменов.

Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, техника передачи эстафет. Техника движений рук, ног, дыхания и согласование движений в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс). Виды техники стартов, поворотов, техника передачи эстафет.

Тема 6. Основы методики обучения технике плавания. Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 7. Характеристика тренировки на учебно-тренировочном этапе обучения. Содержание процесса тренировки, тренированность и её физиологические показатели. Связь различных сторон физической подготовки. Моделирование спортивной тренировки.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика упражнений в воде по их направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика само регуляции как метод управления психическим состоянием спортсмена.

Тема 10. Врачебный контроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде. Виды врачебного контроля при освоении больших нагрузок. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Средства восстановления (психологические, медицинские). Меры безопасности на воде, первая помощь

при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при травмах и утоплении.

Тема 11. Гигиена спортсмена. Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, калорийность пищи, усвояемость, витамины. Питьевой режим. Средства закаливания. Режим дня, сон. Вредные привычки. Профилактика асоциального поведения.

Тема 12. Правила, организация и проведение соревнований, судейство.

Правила соревнований по плаванию. Судейские амплуа. Состав судейской коллегии. Организация и проведение соревнований, судейский инвентарь и оборудование. Составление и подача заявок.

Тема 13. Бассейн, оборудование и инвентарь, тренажёры для пловцов.

Характеристика спортивного инвентаря пловца. Специальные тренажёры, их назначение, правила пользования ими.

Практическая подготовка

Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)

1-я ступень (предварительная тренировка)

Начальный уровень подготовленности умение проплывать дистанцию 50 м любым способом без остановки. Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплывать дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками(с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка)

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 200 м любым способом без остановки. Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:
- плавание избранным способом, дистанции 50-100 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки. Основные задачи 3-й ступени:
- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основные направления тренировок для спортивно-оздоровительных групп:

Плавание при помощи одной руки.
Плавание с заданным количеством гребков и увеличением скорости плавания.
Плавание с максимальной интенсивностью.
Увеличение скорости плавания.
Эстафеты, игры с ускорениями.
Повышение темпа движений.
Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага.
Переменное плавание (от максимального до равномерного плавания).
Плавание с нарастающей частотой гребков.
Имитация движений по зигзагообразной траектории на суше и в воде.
Развитие силовых возможностей в воде:
- плавание при помощи рук;
- плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на сине, на боку).

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Группы начальной подготовки (ГНП)

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 2 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей "органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство внутренних органов достигает полного функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается, усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объеме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этом периоде развития детей создают благоприятные предпосылки для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них не велика. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше

разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно "легкий" костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жестка соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное чистолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жесткость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи 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.

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На видном месте должна быть размещена информация о рекордах, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнивший очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы.

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.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильная потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижения требуют объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

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.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-психологического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуации, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

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:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Восстановительные мероприятия и медицинский контроль

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия

Медицинский контроль за обучающимися на спортивно- оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом бассейна «Юбилейный».

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейнах и спортивных залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру (контроль) по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся спортивно-оздоровительной группы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку в учебную часть ЧОУ ДПО «ИИЦ» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через «контроль». При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой на дорожку бассейна.
3. Выход занимающихся из бассейна до конца занятия допускается по разрешению тренера.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся с дорожки бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
Во время занятий тренер-преподаватель несёт ответственность за порядок в группе, жизнь, здоровье и безопасность занимающихся:
1. Присутствие занимающихся на дорожке в бассейне без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведённой части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному человеку на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью обучающихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду (топить), громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски – 10 шт.
2. Плавательные колобашки – 10 шт.
3. Страховочные шесты – 2шт.
4. Гимнастические палки – 10 шт.
5. Скакалки – 10 шт.
6. Мячи резиновые – 5 шт, мячи для вотерпола – 2 шт.
7. Резиновые игрушки (для освоения ныряния) – 10 шт.
8. Видеоматериал о технике спортивных способов плавания.
9. Фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине, старт с тумбочки.
10. Раздаточный материал для учащихся и их родителей: а) Правила поведения в бассейне. б) Что нужно для занятий плаванием (спортивная форма, инвентарь, дни и часы посещения занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ЧОУ ДПО «ИИЦ»).
11. Правила соревнований по плаванию (в объёме изучаемого материала по программе).

Учебный план тренировок по плаванию

Программа начальной подготовки (72 академических часа)
Режим занятий: 3 раза в неделю (Пн, Ср — вода по 1 ч, Пт — суша 1 ч). Продолжительность: 24 недели.

Период / Месяц	Тема и направленность занятий	Вода (Пн, Ср)	Суша (Пт)	Всего часов
Месяц 1 (недели 1–4)	Введение и адаптация. Освоение с водной средой, преодоление гидрофобии. Постановка правильного дыхания (выдохи в воду). На суше: развитие гибкости, суставная гимнастика, основы растяжки плечевого пояса и голеностопа.	8 ч	4 ч	**12 ч**
Месяц 2 (недели 5–8)	Изучение скольжения и опорности. Освоение положений «поплавок», «звездочка», скольжение на груди и спине («стрелочка»). На суше: укрепление мышц кора (планки, лодочки), упражнения на баланс.	8 ч	4 ч	**12 ч**
Месяц 3 (недели 9–12)	Изучение техники кроля на груди и на спине. Развитие непрерывных ударных движений ногами с доской и без. На суше: развитие специальной	8 ч	4 ч	**12 ч**

	выносливости, координационные упражнения.			
Месяц 4 (недели 13–16)	Подключение движений рук и дыхания. Координация движений ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Плавание в полной координации. На суше: силовая подготовка (отжимания, приседания, работа с резиной).	8 ч	4 ч	**12 ч**
Месяц 5 (недели 17–20)	Совершенствование техники и стартовые элементы. Улучшение гребка, отработка поворота со стенки (простой разворот), спад в воду и основы стартового прыжка. На суше: имитационные упражнения на технику гребка.	8 ч	4 ч	**12 ч**
Месяц 6 (недели 21–24)	Закрепление навыков и контроль. Закрепление пройденного материала через игровые элементы и эстафеты. Сдача контрольных нормативов на время и технику. На суше: итоговое тестирование ОФП.	8 ч	4 ч	**12 ч**
ИТОГО	**Полный курс программы подготовки**	**48 ч**	**24 ч**	**72 ч**

Краткая структура тренировочных блоков:

• Занятия на суше (Пятница — 1 ч): Разминка и суставная гимнастика (15 мин); Основная часть — ОФП, укрепление кора, имитация гребковых движений (35 мин); Заминка и стретчинг (10 мин).

• Занятия на воде (Понедельник, Среда — 1 ч): Разминка у бортика (10 мин); Основная часть — упражнения на воде, освоение стилей кроль на груди/спине, дыхание (40 мин); Заминка, восстановительное плавание или подвижные игры (10 мин).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт,2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
4. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания (пособия для тренеров).-М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
5. Плавание. Исследование, тренировка. Гидрореабилитация. Материалы 2-й научно-практической конференции СПбНИИФК.- «Плавина», 2003.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под обще.ред. Л.П.Макаренко.- М., 1983.
7. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
8. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М.:Советский спорт, 2004.
9. Плавание - III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. Под общей редакцией Петряева А.В.- СПб, 2005.
10.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1998.