**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019 г.Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Утверждаю:Директор МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. Ю. Болдыш «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019\_\_\_г. |

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

**ПО ВИДУ СПОРТА «Плавание»**

 **Уровень программы:** *ознакомительный*

 **Срок реализации программы***: 1 год (184 часа)*

 **Возрастная категория***:* от 7 до 18 лет

 Составитель:

Попова Анастасия Юрьевна

Инструктор - методист

г. Новороссийск – 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Нормативная часть | 6 |
| 2.1 | Общие требования к организации учебно-тренировочной работы | 6 |
| 2.2 | Учебный план | 9 |
| 2.3 | Режим работы в группах | 10 |
| 2.4 | Планирование годичного цикла в СОГ | 11 |
| 3. | Методическая часть | 12 |
| 3.1 | Средства обучения пловцов | 13 |
| 3.2 | Программный материал занятий | 15 |
| 4. | Воспитательная работа | 18 |
| 5. | Педагогический контроль, контрольные нормативы | 23 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 24 |
| 7. | Техника безопасности | 24 |
| 8. | Материально-техническое обеспечение программы | 26 |
| 9. | Перечень информационного обеспечения программы | 27 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание МБУ ДО «ДЮСШ «Олимпиец» разработана в соответствии в соответствии с приказом Минспорта России от 15. 11.2018 № 939, с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 — ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14): Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

В данной программе пред­ставлены модель построения системы подготовки, план построения тренировочного процесса спортивно - оздоровительной группы, тренировочные занятия разной на­правленности. В документах определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подго­товки по плаванию, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях (по личному согласию учащегося и по рекомендации тренера-преподавателя). Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

*Цель обучения*: оздоровление воспитанников путем занятий плаванием, приобщение к здоровому образу жизни.

*Задачи:* начальное обучение техники плавания; обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой пловца; развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры; воспитание коммуникативных, моральных качеств воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физиче­скую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстано­вительных мероприятий, проводимых в обяза­тельном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от обучения, пере­чень основных мероприятий по воспитательной работе, а также конт­рольные и переводные нормативы.

*Организационно-методические указания:*

Занятия по плаванию могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону. Подготовка и обучение обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) *принципов* воспитывающего обучения: *сознательности и активности* занимающихся, *наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.*

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно насколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основными показателями выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной подготовке.

*Цель программы*: увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры и подготовка к переходу на этап базового уровня.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих *взаимосвязанных задач:*

*Оздоровительные задачи:*

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
* снижение заболеваемости.

*Образовательные задачи:*

* изучение упражнений развивающего характера;
* ознакомление с *техникой* выполнения комплекса упражнений;
* развитие технико-тактического мышления;
* знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
* формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* получение первичных знаний по истории развития плавания.

*Воспитательные задачи:*

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* становление основ спортивной этики и эстетики плавания;
* социализация детей и подростков.

*Развивающие задачи:*

* развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизи­ческой подготовке, специально-физической, технико-тактической и подготовке, систему участия в соревнованиях.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**2.Нормативная часть программы**

**2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

В программе выделен один этап – спортивно-оздоровительный этап. На этом этапе осуществля­ется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направ­ленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники плавания, выполнение контрольных нормативов.

На основании нормативной части программы в МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец» разрабатывается план подготовки спортивно-оздоровительной группы с учетом имеющихся условий.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения или повторение обучения на этапе СОГ обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка явля­ется максимальной.

*Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн./максимальное число обучающихся в группе | Кол-во учебныхчасов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1-й  | 6 | 15-30 | до 4 час | Выполнение нормативов ОФП и СФП |

*Модель построения тренировки пловцов*

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| Спортсмены | Новички 6-17 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом |
| Группы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа |
| Педагоги  | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям плаванием |
| Технико-тактическая подготовка  | Формирования основ плавания; овладение основными элементами техники,  |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием |
| Основные задачи по видам подготовки: |
| - нравственное воспитание- теоретическая подготовка-психологическая подготовка- физическая подготовка | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведенияФормирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по плаваниюФормирование мотивации к занятиям плаванием, воспитание волевых качествУкрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений  |
| Питание  | Своевременное и разнообразное |
| Средства восстановления | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:- организации системы подготовки | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы  |
| - технико-тактической подготовки | Степень овладения техникой плавания, элементами техники плавания предусмотренными программой. |
| Ожидаемые результаты | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение контрольных и переводных нормативов |

*Прогнозируемый результат*

*По общей физической подготовке: в*  течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (кон­трольные нормативы представлены в нормативной части программы).

*По специальной физической подготовке: в*ыполнение на оценку специальных упражнений пловца и сдача контрольных нормативов.

*По технико-тактической подготовке:*

* Знать и уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке:*

* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.
* Выполнение упражнений различной трудности, требующих про­явления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:*

* Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

**2.2 Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель (184 часа).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

-медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Раздел подготовки | Кол-во часов в год |
|  | Теоретическая подготовка  | 20 |
|  | Общая физическая подготовка | 94 |
|  | Специальная физическая подготовка | 38 |
|  | Технико-тактическая подготовка | 24 |
|  | Контрольно-переводные испытания | 4 |
|  | Медицинское обследование | 4 |
|  | Всего | 184 |

**2.3 Режим работы в группах СОГ**

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. **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное / максимальноечисло учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года |
| СОГ | 1 | 6 | 15/30 | 4 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах СОП - от 6 до 17 лет. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 6 до 17 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Если занимающийся не умеет плавать, то он должен выполнить программу групп базового уровня 1-го года обучения. При невысоком уровне физической подготовленности учащихся можно опустить обучение плаванию дельфином. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

**2.4 Планирование годичного цикла в СОГ**

1-я ступень (предварительная тренировка) Базовый 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(сплавательной 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)

Базовый 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 50-600 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)

Базовый 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.

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.

**3.Методическая часть**

 **3.1 Средства обучения плаванию**

 К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения воды;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

 Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития занимающихся;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

 С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

* формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибюлярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
* освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавании;
* устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

 ***Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.***

 *Задачи:*

* быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
* ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
* формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

 ***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.***

*Задачи:*

* устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
* ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
* обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

 ***Всплывания и лежания на воде.***

 ***Задачи:***

* ознакомление с непривычным состоянием гидростатистической невесомости;
* освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
* освоение возможного изменения положения тела в воде.

 ***Выдохи в воду.***

 ***Задачи:***

* освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
* умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
* освоение выдохов в воду.

 ***Скольжения.***

 ***Задачи:***

* освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
* умения вытягиваться вперед в направлении движения;
* освоение рабочей позы пловца и дыхания.

 ***Учебные прыжки в воду.***

 ***Задачи:***

* устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
* подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

**Игры на воде.**

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

**3.2. Программный материал занятий**

**Плавательная подготовка.**

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;

- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;

- скольжение на груди, на спине, на боку;

- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;

- соскок в воду с низкого борта;

- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);

- без опоры с различным положением рук;

- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;

- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);

- без опоры попеременно;

- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:

а). у опоры (бортика);

б). без опоры с различным положением рук;

- упражнения движения руками на спине:

а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);

б). с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а). попеременно движения рук и ног;

б). на сцепление;

в). одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:

а). у опоры;

б). с доской;

в). без опоры;

- упражнения движения руками брассом:

а). стоя на дне;

б). с доской;

в). без опоры (ногами кроль, дельфин);

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а). раздельно (руки с подхватом ног);

б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:

а). с опорой;

б). с доской;

в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

- упражнения движения руками – дельфин:

а). стоя на дне;

б). с доской;

в). с ногами кроль на груди, брасс;

- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

а). раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:

а). скольжение с ногами кроль, дельфин;

б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

а). спад в воду из положения сидя на бортике;

б). спад в воду из положения сидя на бортике;

в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

**4. Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С.Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие –это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируется убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируют на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему ***методов убеждения и методов приучения.*** Методическая работа тренера ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных. Используя методы убеждения и поручения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсменам и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляет с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу –способствовать полноценному развитию личности спортсмена. В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя ≪утвержденными≫ в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

 Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность, и чтобы у коллектива было такое же суждение);

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать. Руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете

общественных требований.

Отсюда ясно, что в это группе восстановительных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них –***беседа*** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой ***дискуссия*** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию,

руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится ***соблюдение заданных норм и правил****,* выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спорта. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до и после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод –***поручения.*** Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

 Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как

органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера –скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**5.Педагогический контроль, контрольный нормативы**

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка их поведения на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся  от 6 до 17 лет.  В них могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Поэтому нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий,  положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Общая физическая подготовка |
| Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,5 | 10 |
| Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |
| Техническая подготовка |
| Длина скольжения | 6 м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами: |   |   |
| а) с помощью одних ног | + | + |
| б) в полной координации | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + |
| Проплывание дистанции 100 м избранным способом | + | + |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**6.Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**7.Техника безопасности при занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер 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, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**8.Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.**

Для успешной реализации программы необходимы условия по наличию материально-технического и информационного обеспечения.

Оборудование и спортивный инвентарь приобретается в соответствии с требованиями федерального стандарта по плаванию (приложение №11), что отражено в таблице.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения по плаванию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | Единица измерения | Количество изделий требуется/имеется |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2/2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20/15 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2/2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10/5 |
| 5. | Лопатки для плавания | штук | 20/15 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5/5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50/30 |
| 8. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20/15 |
| 9. | Свисток | штук | 4/4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4/4 |
| 11. | Скамейки гимнастические | штук | 6/8 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2/2 |

Бассейн

Спортивный зал

**9.Перечень информационного обеспечения**

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 03.04.2013 №164

2.Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

3.Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

4.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004

5. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.

6. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975

7. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986

8. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981

9. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983

10. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983

11. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990

12. Правила соревнований по плаванию.