

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. МУРМАНСКА
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17

Принята на заседании
тренерского совета
МБУ ДО г. Мурманска КДЮСШ № 17
от 18.01.2020 протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО г. Мурманска
КДЮСШ № 17
_____ С.Н. Тян

20 января 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по плаванию «Спортивно-развивающая подготовка»**

Возрастная группа: с 7 до 9 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Тян Сергей Николаевич,
директор КДЮСШ № 17
Тян Анжелика Владимировна,
заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе КДЮСШ № 17
тренеры-преподаватели
по плаванию КДЮСШ № 17

г. Мурманск, 2020 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение в программу	3
1. Пояснительная записка	6
2. Учебный план	10
3. Содержание изучаемого курса	11
4. Комплекс организационно-педагогических условий	16
4.1. Материально-техническое обеспечение	16
4.2. Информационное обеспечение	17
4.3. Кадровое обеспечение	17
4.4. Методическое обеспечение	17
5. Список литературы	24
5.1. Список литературы для тренера-преподавателя	24
5.2. Список литературы для обучающихся	25
5.3. Список литературы для родителей	25
6. Приложения	26

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Спортивно-развивающая подготовка» (далее - Программа) предназначена для обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска комплексной детско-юношеской спортивной школы № 17 (далее – КДЮСШ № 17).

Программа по плаванию так же может быть предназначена для других образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности, которые развивают вид спорта плавание.

Разноуровневость программ в спортивной школе

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска комплексной детско-юношеской спортивной школы № 17 (далее - программа) является разноуровневость.

➤ ***Стартовый (спортивно-развивающий) уровень*** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На стартовом (спортивно-развивающем) уровне реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Спортивно-развивающая подготовка».

➤ ***Базовый (начальный) уровень*** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На базовом уровне реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы «Базовая подготовка».

➤ ***Продвинутый (углубленный) уровень*** предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. На продвинутом (углубленном) уровне реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы "Углубленная подготовка".

Цели, задачи, принципы и направления программ по плаванию спортивной школы разноуровневой сложности

Реализация программ объединена в целостную систему разноуровневой сложности подготовки. На каждом уровне подготовки (стартовый, базовый, продвинутый) определяются свои цели, задачи и направления программы. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание и материал программ организован в соответствии со уровнями сложности (стартовый, базовый, продвинутый) и реализует основные принципы образовательной программы: принцип комплексности, принцип преемственности принцип вариативности.

В соответствии с задачами уровня подготовки (стартовый, базовый, углубленный) определяются основные направления работы каждой учебной группы.

➤ В группах спортивно-развивающей подготовки - укрепление здоровья, улучшение физического развития, привитие стойкого интереса к занятиям изучаемого вида спорта, выявление задатков и способностей детей.

➤ В группах базовой подготовки - укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения физических упражнений и базовой техники, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний, привитие стойкого интереса к занятиям, воспитание черт спортивного характера, приобретение навыков участия в соревнованиях, выявление задатков и способностей детей, по возможности выполнение норматива 3 юношеского спортивного разряда.

➤ В группах углубленной подготовки первого и второго года обучения - формирование устойчивого интереса к занятиям, расширение знаний по истории изучаемого вида спорта, усвоение понятия о тренировке и гигиене, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение техникой и тактикой изучаемого вида спорта, изучение элементарных основ судейства и организации соревнований, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, по возможности выполнение норматива 2-1 юношеского спортивного разряда.

➤ В группах углубленной подготовки третьего, четвертого и пятого годов обучения - получение сведений о психологической и волевой подготовке, совершенствование техники и тактики, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта, практическая деятельность по организации и судейству соревнований, участие в ответственных соревнованиях высокого уровня, по возможности выполнение норматива 3,2,1 спортивного разряда.

Важно довести до сознания обучающихся детско-юношеской спортивной школы то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения режима нельзя добиться серьёзных результатов.

Краткая характеристика плавания как вида спорта

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной

клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы физкультурно-спортивная. Данная программа предназначена для групп стартового уровня спортивно-развивающей подготовки муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска комплексной детско-юношеской спортивной школы № 17 (МБУ ДО г. Мурманска КДЮСШ № 17).

Нормативно-правовые документы - правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами. В настоящее время законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации закреплена в следующих нормативно-правовых документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена:

- ✓ на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - ✓ на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
 - ✓ на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
 - ✓ на профессиональную ориентацию обучающихся;
 - ✓ на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
 - ✓ на подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов и инвалидов;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- ✓ на социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
 - ✓ на формирование общей культуры обучающихся;

✓ на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Новизна программы заключается в том, что она впервые разработана таким образом, чтобы обучающиеся спортивной школы плавно и последовательно смогли бы пройти все уровни сложности, изучить и овладеть техникой всех способов плавания, получить соревновательный опыт муниципального, регионального и межрегионального уровней. Учебный материал программы последовательно излагается для групп уровня спортивно-развивающей подготовки, групп уровня базовой подготовки 1,2,3 годов обучения, групп уровня углубленной подготовки 1,2,3,4,5 годов обучения, которая состоит из 2-х частей. Такая структура создает единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменов.

Актуальность программы уровня спортивно-развивающей подготовки заключается в том, чтобы повысить у детей города Мурманска мотивацию к здоровому образу жизни, укрепить здоровье и улучшить физическое развитие по средствам занятий плаванием.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения детей в социально-активные формы деятельности для укрепления здоровья и мотивации здорового образа жизни по средствам занятий плаванием.

Адресат программы - в комплексную детско-юношескую спортивную школу на уровень спортивно-развивающей подготовки зачисляются мальчики и девочки, с 7 до 9 лет, желающие заниматься плаванием, прошедшие медицинскую комиссию, не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Сроки реализации программы - программа рассчитана на 1 год обучения, 52 календарные недели, в том числе 39 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 13 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным заданиям (планам) обучающихся на период их активного отдыха.

Форма реализации программы
форма обучения - очная
формами организации занятий - групповые, индивидуальные занятия, работа по подгруппам.
формы проведения занятий - учебно-тренировочные, соревнования, открытые занятия, праздничные мероприятия, экскурсии, походы и др.

Объем программы и режим работы - программа рассчитана на один год обучения, 156 часов за год. В условиях спортивной школы 117 часов и 39 часов в условиях спортивного лагеря или на самостоятельную подготовку обучающихся по индивидуальным заданиям (планам) на период активного отдыха.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность академического часа - 45 минут.

Минимальная наполняемость 15 человек в группе, максимальная - 20 человек. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся и графика обучения в общеобразовательных учреждениях.

Цель программы - обучить детей основам техники всех способов плавания.

Задачи программы - создать условия и привлечь максимально возможное количество детей к занятиям по плаванию, сформировать устойчивый интерес к занятиям, овладеть жизненно необходимыми навыками плавания, укрепить здоровье. Общие задачи программы делятся на образовательные, развивающие и воспитательные.

Образовательные:

- ознакомить с историей развития плавания;
- сформировать понятийный аппарат;
- обучить двигательным умениям и навыкам;
- обучить разнообразным подвижным играм;
- ознакомить с техникой безопасностью и обучить правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- развить координационные способности, повысить уровень разносторонней физической подготовленности;
- развить двигательные качества: выносливость, ловкость, гибкость, координация;
- развить устойчивости внимания, умение распределять и переключать внимание;
- развить коммуникативные способности со сверстниками и взрослыми.

Воспитательные:

- воспитать познавательный интерес к занятиям по физической культуре и к виду спорта плавание;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, ответственное отношение к занятиям;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, упорство, решительность, самообладание;
- воспитать уважительное отношение к партнёру, окружающим;
- привить основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы - к завершению обучения по данной программе обучающиеся получают следующие результаты:

предметные результаты

- обучающиеся будут знать историю развития плавания, правила поведения и технику безопасности на занятиях плаванием, овладеют понятиями и терминологией;
- обучающиеся будут владеть основами техники всех способов плавания, двигательными умениями и навыками, необходимым в дальнейшем при изучении техники плавания.

личностные результаты

- у обучающихся будут сформированы физические качества, коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и взрослыми, устойчивый интерес к занятиям.

метапредметные результаты

- регулятивные
обучающиеся подготовятся к выполнению контрольных нормативов по общей физической подготовке и плавательной подготовке, предусмотренные программой.

➤ коммуникативные

обучающихся будут проявлять инициативу и активность в проведение общеразвивающих упражнений; обучающиеся научатся работать в группе и предлагать помощь; обучающиеся будут уметь формулировать собственное мнение и контролировать свои эмоции.

➤ познавательные

обучающихся будут интересоваться и находить материалы по плаванию с помощью сети интернет.

Формы представления результатов - для отслеживания используются следующие способы определения результативности: опрос (беседы), тестирование по общей физической подготовке и контрольные упражнения по плавательной подготовке, выступление на внутришкольных соревнованиях.

➤ Опрос, собеседования, беседы, педагогическое наблюдение проводится для оценивания полученных теоретических знаний.

➤ Тестирование, контрольные упражнения проводятся для оценивания физической подготовленности, развития физических качеств, технической подготовленности.

➤ Соревнования являются как итоговый результат достижения и выполнения усвоения программы на уровне спортивно-развивающей подготовки.

Формы аттестации и оценочные материалы - освоение образовательной программы сопровождается проведением первичного (входного) контроля, текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся.

➤ Первичный (входной) контроль проводится в сентябре месяце, для определения оценки исходного уровня знаний, умений и физической подготовленности обучающихся:

- в устной форме: собеседование;
- в практической форме: контрольные нормативы по общей физической подготовке (тесты).

➤ Текущий контроль проводится в течение учебного года для определения степени усвоения теоретических знаний и отслеживания динамики физических качеств, обучающихся:

- в устной форме проверки знаний: беседы, опрос, собеседование, педагогическое наблюдение;
- в практической форме проверки знаний: контрольные упражнения, тесты, педагогическое наблюдение.

➤ Итоговая аттестация проводится в мае месяце, для определения оценки уровня освоения теоретических знаний по виду спорта плавание, базовой техники способов плавания и прироста общей физической подготовленности обучающихся:

- в устной форме проверки знаний: опрос, собеседование;
- в практической форме проверки знаний: контрольные нормативы по общей физической подготовке (тесты); плавательной подготовке (контрольные упражнения);
- соревнования внутришкольные.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/кон троля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	текущий контроль, итоговая аттестация (опрос)
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1			
1.2.	Физическая культура и спорт в СССР, России.	1			
1.3.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1			
1.4.	Основы техники способов плавания.	3			
1.5.	Строение и функции организма спортсмена.	1			
1.6.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1			
1.7.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1			
1.8.	Оборудование и инвентарь.	1			
2.	Общая физическая подготовка	50	-	50	первичный, текущий контроль, итоговая аттестация (тесты)
2.1.	Гимнастические упражнения.				
2.2.	Легкоатлетические упражнения.				
2.3.	Подвижные игры, спортивные игры и эстафеты.				
3.	Плавательная подготовка (общая)	88	-	88	текущий контр, итоговая аттест. (контрольные упражнения, опрос)
3.1.	Подготовительные упражнения по освоению с водой.				
3.2.	Упражнения с элементами техники плавания.				
4.	Соревновательная подготовка	4	-	4	соревнования
5.	Аттестация	4	-	4	тесты, упражнения, опрос
Общее количество часов на 52 календарные недели (в том числе 39 недель в спортивной школе и 13 недель в спортивном лагере или по индивидуальным заданиям (планам)).		156	10	146	

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Название разделов и тем учебного плана представлен по следующим видам подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая, плавательная подготовка, соревновательная подготовка и аттестация.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юного спортсмена. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

№	название темы	краткое содержание темы
1.	Вводное занятие - техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	Правила поведения в спортивном зале, в бассейне и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в плавании.
2.	Физическая культура и спорт в СССР, России.	Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.
3.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	История и развитие спортивного плавания. Успехи советских и российских спортсменов .
4.	Основы техники способов плавания.	Понятие о технике. Основные способы плавания, терминология плавания.
5.	Строение и функции организма спортсмена.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культуры и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.
6.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, профилактика вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные правила закаливания. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.
7.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях ФК и спортом самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
8.	Оборудование и инвентарь.	Спортивная одежда и обувь, уход за ними.

Общая физическая подготовка - направлена на укрепление здоровья, воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы, выносливости, гибкости и координации. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц; применяются строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания; гимнастические упражнения без предметов и на снарядах; спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.п.

➤ **Строевые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах.

Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом, построение по определенному сигналу. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

➤ **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
- упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

➤ **Ходьба:** обычная, спортивная, на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы, коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу приседе, в приседе, с выпадами, на коленях, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, крестным шагом, с изменениями направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

➤ **Бег:** бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с за хлестом голени назад, с преодолением различных препятствий, спиной вперед, в равномерном темпе, на выносливость, на скорость, с ускорениями, челночный бег (различные варианты), бег в сочетании с ходьбой.

➤ **Прыжки:** на месте на одной и двух ногах, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, через натянутую резину (высота 10-15 см), с продвижением вперед, в длину, в высоту, с места и разбега, со сменой положения ног, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и др.

➤ **Висы и упоры:** вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор лежа на прямых руках - на коленях, на прямых ногах; упор сзади на полу на прямых ногах; вис на канате на прямых руках.

➤ **Лазание:** лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из

различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

- Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

- Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавательная подготовка (общая)

В плавательную подготовку - общую входят подготовительные упражнения по освоению с водой, а также овладение элементами техники плавания.

- Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

- Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

- Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

- Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

- Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

- Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

- Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

- Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

- Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из

положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

➤ Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

➤ Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

➤ Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

➤ Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Соревновательная подготовка - спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план спортивно-массовых мероприятий и положение о соревнованиях.

Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы в конкретной предметной деятельности.

Аттестация/ контроль	Цель проведения	Период проведения	Формы проведения	Форма фиксация результатов	Способы оценки результатов
Первичный (входной) контроль (аттестация)	для определения оценки исходного уровня знаний, умений и физической подготовленности обучающихся	- сентябрь месяц текущего года - точные даты устанавливает администрация школы) - после зачисления на программу	<u>устная форма</u> : собеседование <u>практическая форма</u> : контрольные нормативы по ОФП (тесты)	протокол оценочная ведомость	оцениваются показателями уровней подготовки обучающихся «отлично- хорошо- удовлетворит ельно»
Текущий контроль (аттестация)	для определения степени усвоения теоретических знаний и отслеживания динамики физических качеств обучающихся	- в течение учебного года - на учебно- тренировочных занятиях тренер- преподаватель самостоятельно выбирает даты проведения	<u>устная форма</u> : беседы, опрос, собеседование, педагогическое наблюдение <u>практическая форма</u> : контрольные упражнения, тесты,	отметка в журнале учета групповых занятий	без оценивания

			педагогическое наблюдение.		
Итоговая аттестация	для определения оценки уровня освоения теоретических знаний по виду спорта плавание, техники способов плавания и прироста общей физической подготовленности	- май месяц текущего года - точные даты устанавливает администрация школы	<u>устная форма:</u> опрос, собеседование <u>практическая форма:</u> контрольные нормативы по общей физической подготовке (тесты); по плавательной подготовке (контрольные упражнения); - соревнования внутришкольные	протокол оценочная ведомость	оцениваются показателями уровней подготовки обучающихся «отлично-хорошо-удовлетворительно»

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Материально-техническое обеспечение

➤ Одной из основных задач спортивной школы является качественное предоставление условий для проведения учебно-тренировочных занятий. Помещения для занятий должны отвечать действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отопления и пожарной безопасности. Обучающиеся должны заниматься в спортивной одежде соответствующему виду спорта.

➤ Техническое оснащение для плавания: колобашки для плавания, плавательные доски, ласты, лопатки на руки, поясной тормоз, резиновый тормоз, резиновые эспандеры, набивные мячи, гантели, скакалки, тормозной парашют и др.

➤ Техника безопасности

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- ознакомить всех занимающихся с правилами внутреннего распорядка спортивной школы, с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях школы;

- проводить занятия с обучающимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией спортивной школы; вести учет посещения учебных занятий в журнале учета групповых занятий;

- прибыть в спортивную школу за 20-30 минут до начала занятий; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью, а также прохождением регулярных обследований во врачебно-физкультурном диспансере.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена.

- немедленно остановить занятия и принять меры к охране здоровья занимающихся при существенных (форс мажорных) и др. изменениях условий для занятий (отопление, освещение и т.д.).

Неукоснительные правила для занимающихся:

- запрещается находиться в спортивном зале без тренера-преподавателя;

- запрещается находиться на учебно-тренировочном занятии без спортивной формы соответствующей виду спорта;

- входить в спортивный зал и выходить из него можно только с разрешения тренера-преподавателя;

- запрещается выполнять упражнение, прием, техническое действие без разрешения тренера-преподавателя;

- при выполнении упражнения, приема, технического действия должна соблюдаться дистанция во избежание столкновения и травм.

- запрещается скрывать от тренера-преподавателя болевые ощущения, ушибы, полученные в ходе занятий.

4.2. Информационное обеспечение - для информационного обеспечения педагогические работники спортивной школы руководствуются в своей работе нормативными документами, интернет ресурсами и специализированной литературой и др.

➤ **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

➤ **Интернет ресурсы**

1. <http://www.citymurmansk.ru>
2. <https://mmk-kdussh17.ru/>
3. <http://www.edu.murmansk.ru>
4. <http://minobr.gov-murman.ru>
5. edco@gov-murman.ru
6. <https://russwimming.ru/> (Всероссийская федерация плавания) - самый актуальный и востребованный ресурс, который включает в себя методическую литературу, программы по плаванию, материалы для спортсменов и тренеров, календарь соревнований, результаты соревнований, нормативные документы, личный кабинет и др.

4.3. Кадровое обеспечение - для организации образовательного процесса допускаются педагогические работники имеющие высшее или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу педагогической работы, без наличия квалификационной категории.

4.4. Методическое обеспечение - методическое обеспечение программы включает в себя основные принципы образовательной программы, методы обучения, формы обучения, правила определения задач, содержание и структуру занятия, регулировку нагрузки, подготовку преподавателя к занятию, воспитательную работу, педагогический контроль.

➤ **Методические принципы обучения и совершенствования двигательным действиям**

1. принцип научности обучения

2. принцип доступности обучения
3. принцип систематичности обучения
4. принцип сознательности и активности обучаемого
5. принцип наглядности
6. принцип прочности усвоения учебного материала
7. принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому
8. принцип связи обучения с практикой

➤ **Общие методы обучения**

1. Воспитание культуры юного спортсмена (убеждение, упражнения и приучения, поощрения, наказания, личный пример).
2. Общепедагогические (общедидактические):
 - практические (проверка и оценка знаний, умений, навыков, творческих способностей, педагогическое наблюдение);
 - словесные (дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, «само проговаривание» и др.).
3. Наглядности (кино и видео демонстрация, демонстрация наглядных пособий, методы направленного «прочувствования» движений и др.).
4. Специфические методы (направленные на развитие двигательных качеств):
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - игровой;
 - соревновательный;
 - метод научных исследований.

В практике занятий физическими упражнениями существуют следующие типичные методы (способы) организации обучающихся на занятие: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой. Различные сочетания этих способов образуют комбинированные методы организации. Они позволяют интересно и разнообразно организовывать занятия.

Фронтальный метод - это организация урока, при которой все занимающиеся (группа, секция, команда) одновременно выполняют одни и те же упражнения под руководством тренера-преподавателя. Важным требованием к этому методу является такое расположение обучающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, обучающихся. Метод широко применяется при проведении подготовительной и заключительной частей занятия, при занятиях с начинающими.

Групповой метод - все обучающиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание. В группе назначается старший, который следит за активностью и дисциплиной членов группы. Преподаватель осуществляет общее руководство всеми группами, меняет характер упражнений и места занятий, может переходить от одной группы к другой или уделить внимание одной из них. Важно при этом постоянно держать в поле зрения работу всех групп.

Индивидуальный метод - каждый занимающийся получает индивидуальное задание преподавателя и выполняет его самостоятельно. Преподаватель выборочно или по очереди руководит их работой. Метод широко применяется в тренировочных занятиях, но мало подходит для новичков.

Круговой метод (круговая тренировка) - основу метода составляет повторение упражнений, выполняемых на «станциях» («станция» это место для выполнения упражнения со специальным оборудованием). Эти «станции» располагаются в виде круга (условное обозначение) и их может быть несколько, обычно от 4 до 10. К примеру, на одной из них выполняется подтягивание на перекладине, на другой (гимнастическая стенка) выполняется упражнение для брюшного пресса, на третьей - приседания и т.д.

Планирование проведения круговой тренировки с обучающимися 7 лет не предусмотрено.

➤ *Формы обучения*

1. Построения занятий: урочные, неурочные.
2. Организация занимающихся: фронтальная, групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, поточная, групповая.
3. Проведение занятий (тип): учебные, разминочные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке, теоретические, восстановительные, самостоятельные, соревнования.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новым техническим арсеналом.

В тренировочных занятиях многократно повторяют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности спортсмена по разделам подготовки - технической, тактической, физической.

➤ *Правила определения задач*

Каждый тренер-преподаватель должен уметь квалифицированно, на высоком профессиональном уровне, интересно проводить учебно-тренировочные занятия.

Чтобы достичь этой цели необходимо очень много знать, уметь и творчески относиться к проведению каждого занятия.

Для этого каждое занятие обязательно предварительно планируется в форме плана-конспекта. В плане-конспекте указываются конкретные задачи урока, разрабатывается содержание всех трех его частей, определяется нагрузка по каждому упражнению и заданию, определяются методы обучения движениям и развития физических качеств, определяется методика организации занимающихся.

Начинается разработка конспекта всегда с определения конкретных задач. Формулировка задач должна быть строго определенной и конкретной, так как в зависимости от этого будет разрабатываться содержание занятия и нагрузка, примененная методика и т.д.

➤ *Содержание и структура занятия*

Содержание занятий и ее структура строится на основе программного материала.

Принято выделять три части занятия: подготовительную, основную и заключительную. Все эти части разрабатываются обязательно на основе конкретных задач, которые ставит

преподаватель перед данным уроком. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит преимущественно от основной части.

Подготовительная часть имеет следующие назначения:

1. Осуществить начальную организацию обучающихся, в частности, построить обучающихся, сообщить задачи урока путем выполнения элементарных упражнений, строевых приемов и команд, повысить внимание занимающихся, а также обеспечить их психическую настройку и готовность к занятию. Вводная часть занятия, в значительной мере, может влиять на качество всего урока.

2. Осуществить общую разминку обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

3. Осуществить специальную разминку с целью более серьезной подготовки тех групп мышц и систем органов, которые будут нести главную нагрузку в основной части урока.

Основная часть предназначена для решения конкретных задач, которые поставлены для данного занятия.

В заключительной части необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное состояние.

➤ **Регулирование нагрузки**

Регулирование нагрузки на уроке достигается разнообразными методическими приемами. Важнейшими из них являются:

1. Число повторений упражнения (один из показателей объема нагрузки);
2. Изменение скорости выполнения упражнения и длины дистанции (интенсивность и объем нагрузки);
3. Варьирование величинами внешних отягощений;
4. Изменение амплитуды движения;
5. Изменение исходных и конечных положений после выполнения двигательного действия, а также изменения позы в процессе движения;
6. Варьирование динамическими характеристиками двигательного действия (усилия, темп, ускорения);
7. Изменение внешних условий (сопротивление соперника, ограничение времени и пространства);
8. Варьирование применяемых методов (соревновательный, игровой, равномерный и др.);
9. Применение разных интервалов отдыха между попыток. Кроме этих, существуют и другие способы регулирования нагрузки. Важно выбрать в каждом конкретном случае наиболее оптимальный для решения задач урока.

Контроль за величиной нагрузки - одним из наиболее доступных методов контроля величины нагрузки может служить наблюдение за ЧСС. Преподавателю важно контролировать частоту пульса, особенно у тех занимающихся, кто пропускал уроки по болезни или у занимающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности.

Тренер-преподаватель должен быть внимательным к проявлению внешних признаков утомления у обучающихся. При первых признаках сильного утомления тренер-преподаватель обязан предоставить занимающимся отдых или полностью освободить их от выполнения упражнений.

➤ *Подготовка преподавателя к занятию*

Каждый преподаватель обязан тщательно готовиться к занятиям. Система подготовки преподавателя к уроку включает в себя, как минимум, следующие обязательные операции: составление плана-конспекта урока (письменно); проверка личной практической подготовленности по материалу предстоящего занятия; подготовка мест занятия, необходимого оборудования и инвентаря.

Составление плана-конспекта занятия целесообразно осуществлять в следующей последовательности.

1. Вначале необходимо на основе программы и рабочего плана четко сформулировать или детализировать конкретные задачи урока и определить очередность их решения.

2. Далее подробно разрабатываются содержание, методика, дозировка нагрузки основной части. Тщательно подбираются основные и вспомогательные упражнения необходимые для решения задач урока, указывается дозировка каждого упражнения (темп выполнения, число повторений, число серий, интервалы отдыха и т.д.). Содержание и методика основной части должны точно соответствовать тем конкретным задачам, которые поставлены на уроке.

3. После составления основной части урока приступают к разработке подготовительной части. Причем вначале разрабатывают содержание и методику специальной, а только после этого - общей разминки.

4. В конце разрабатывается содержание заключительной части, т.е. преподаватель уже предполагает в каком физическом и психическом состоянии занимающиеся будут находиться в конце урока. В соответствии с этим он и определяет содержание завершающей части, чтобы привести обучающихся в нормальное состояние. В конце заключительной части указывается домашнее задание, которое желательно задавать после каждого занятия.

Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря также входит в обязанность преподавателя. Невыполнение этого пункта часто приводит к простоям на уроке, а возможно, и к травматизму. Места занятий, оборудование и инвентарь всегда должны находиться в хорошем, исправном, надежном состоянии. Очень важно, чтобы тщательно соблюдалась гигиена мест занятий, чистота и порядок. Нарушение данного требования недопустимо, оно также в немалой степени определяет педагогическую эффективность занятия и его общую и моторную плотность.

➤ *Воспитательная работа*

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим

выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. Следует придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания необходимо ставить перед обучающимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Они формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Воспитательный процесс - сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания:

- политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психологические нагрузки;
- нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории;
- правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

➤ Педагогический контроль

Во время учебно-тренировочного процесса контроль тренером-преподавателем за функциональным состоянием занимающихся осуществляется при помощи общедоступных визуальных методов: наблюдение за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно также принимать во внимание жалобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

Виды педагогического контроля:

предварительный контроль - для изучения состава занимающихся в группах в начале учебного года;

оперативный контроль - для оперативного регулирования динамики нагрузки в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма, занимающегося (частота дыхания, работоспособность);

текущий контроль - для определения восстановления работоспособности занимающегося и дальнейшей коррекции нагрузок на последующих этапах (частота сердечных сокращений/ЧСС, определение тренировочной нагрузки по зонам мощности/ТН, определение индекса функционального развития/ИФС);

этапный контроль - для определения эффективности этапов процесса подготовки (нормативы общей и специальной физической подготовки/ОФП, СФП);

итоговый контроль - для определения качества решения поставленных задач по результатам макроцикла (комплексные критерии оценки).

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Список литературы для тренеров-преподавателей

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. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпредс, 2001. – 80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
25. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
26. Талаче Е.И. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.
28. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.
29. Интернет ресурсы:
<http://www.citymurmansk.ru>
<https://mmk-kdussh17.ru/>
<http://www.edu.murmansk.ru>
<http://minobr.gov-murman.ru>
edco@gov-murman.ru
<https://russwimming.ru/>

5.2. Список литературы для обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Интернет-ресурсы:
- <https://mmk-kdussh17.ru/>
- <https://russwimming.ru/>

5.3. Список литературы для родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2001 – 80с.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
4. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
5. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975 - с.495
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Интернет ресурсы:
- <http://www.citymurmansk.ru>
- <https://mmk-kdussh17.ru/>
- <http://www.edu.murmansk.ru>
- <http://minobr.gov-murman.ru>
- edco@gov-murman.ru
- <https://russwimming.ru/>

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Программа контрольных нормативов для мальчиков и девочек (Приложение 1)

контрольные упражнения	отлично	хорошо	удовлетворительно
По общей физической подготовке			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками
По плавательной подготовке			
Наклон вперед стоя на возвышении	Демонстрация	Демонстрация	Демонстрация
Выкруты прямых рук вперед-назад	Демонстрация	Демонстрация	Демонстрация
Овладение элементами техники плавания кролем на груди с выдохом в воду, кролем на спине	Демонстрация	Демонстрация	Демонстрация

**Способы оценки
уровня теоретических знаний для мальчиков и девочек (Приложение 2)**

Уровень подготовки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Результативность освоения конкретных тем в соответствии с программой.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
Знание терминологии.	Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	Знает термины, но употребляет их недостаточно.	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения.
Знание теоретической основы выполняемых действий.	Может объяснить порядок действий. Понимает значение и смысл своих действий.	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.

**Показатели контрольных нормативов по плавательной подготовке
для мальчиков и девочек (Приложение 3)**

контрольные упражнения	отлично	хорошо	удовлетворительно
По плавательной подготовке			
Наклон вперед стоя на возвышении	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с некоторыми ошибками	Демонстрация с серьезными ошибками
Выкруты прямых рук вперед-назад	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с некоторыми ошибками	Демонстрация с серьезными ошибками
Овладение элементами техники плавания кролем на груди с выдохом в воду, кролем на спине	Демонстрация без ошибок	Демонстрация с некоторыми ошибками	Демонстрация с серьезными ошибками

**Показатели контрольных нормативов
по общей физической подготовке для мальчиков (Приложение 4)**

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			отлично	хорошо	удовлетворит-но
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7 лет	4	3	2
		8 лет	4	3	2
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	7 лет	15	9	6
		8 лет	15	9	6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7 лет	17	10	7
		8 лет	17	10	7
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	7 лет	35	24	21

**Показатели контрольных нормативов
по общей физической подготовке для девочек (Приложение 5)**

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			отлично	хорошо	удовлетворит-но
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	7 лет	11	6	4
		8 лет	11	6	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7 лет	11	6	4
		8 лет	11	6	4
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	7 лет	30	21	18
		8 лет	30	21	18

**План-график
распределения учебных часов по месяцам (Приложение № 6)**

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
2.	Общая физическая подготовка	4	5	4	2	4	4	4	5	2	4	6	6	50
3.	Плавательная подготовка	6	7	8	8	8	8	8	7	6	8	7	7	88
4.	Соревновательная подготовка	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5.	Аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
	Всего	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

Календарный учебный график (Приложение № 7)

месяц	число	время проведения занятий	форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	01-30	1 час	<u>очная</u>	всего за год <u>10 часов</u>	<u>Теоретическая подготовка</u> 1. Вводное занятие. 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 3. Физическая культура и спорт в СССР, России. 4. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом 5. Основы техники способов плавания. 6. Строение и функции организма спортсмена 7. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. 8. Врачебный контроль и самоконтроль. 9. Оборудование и инвентарь.	город Мурманск, улица Челюскинцев, дом 1, плавательный бассейн	1.Первичный контроль: <u>в устной форме</u> : собеседов-е, 2.Текущий контроль: <u>- в устной форме</u> : собеседов-е, беседы 3.Аттестация: <u>- в устной форме</u> : опрос
октябрь	01-31	1 час					
ноябрь	01-30	1 час					
декабрь	01-31	1 час					
январь	01-31	1 час					
февраль	01-28	1 час					
март	01-31	1 час					
апрель	01-30	1 час					
май	01-31	1 час					
июнь	01-30	1 час					
июль	01-31	0 часов					
август	01-31	0 часов					
сентябрь	01-30	4 часа	<u>очная</u>	<u>всего за год 50 часов</u>	<u>Общая физическая подготовка</u> 1. Гимнастические упражнения 2. Легкоатлетические упражнения 3. Подвижные игры,	город Мурманск, улица Челюскинцев, дом 1, плавательный бассейн	1.Первичный контроль <u>практической форме</u> : тесты 2.Текущий контроль <u>практической</u>
октябрь	01-31	5 часов					
ноябрь	01-30	4 часа					
декабрь	01-31	2 часа					

январь	01-31	4 часа			спортивные игры и эстафеты		форме: тесты, педагогическое наблюдение
февраль	01-28	4 часа					
март	01-31	4 часа					
апрель	01-30	5 часов					3.Аттестация <u>практической</u> форме: тесты
май	01-31	2 часа					
июнь	01-30	4 часа					
июль	01-31	6 часов	И/П				
август	01-31	6 часов	И/П				
сентябрь	01-30	6 часов	<u>очная</u>	<u>всего за год 88 часов</u>	<u>Плавательная подготовка</u> 1. Подготовительные упражнения по освоению с водой. 2. Упражнения с элементами техники плавания.	город Мурманск, улица Челюскинцев, дом 1, плавательный бассейн	1.Текущий контроль <u>практической</u> форме: контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
октябрь	01-31	7 часов					
ноябрь	01-30	8 часов					
декабрь	01-31	8 часов					
январь	01-31	8 часов					
февраль	01-28	8 часов					
март	01-31	8 часов					3.Аттестация <u>практической</u> форме: контрольные упражнения
апрель	01-30	7 часов					
май	01-31	6 часов					
июнь	01-30	8 часов					
июль	01-31	7 часов					
август	01-31	7 часов					
декабрь	01-31	2 часа		<u>за год 4 часа</u>	<u>Соревновательная подготовка</u>	город Мурманск, улица Челюскинцев, дом 1, плавательный бассейн	соревнования
май	01-30	2 часа					
сентябрь	01-31	2 часа		<u>за год 4 часа</u>	<u>Аттестация</u>	город Мурманск, улица Челюскинцев, дом 1, плавательный бассейн	Итоговая аттестация: контрольные нормативы
май	01-30	2 часа					