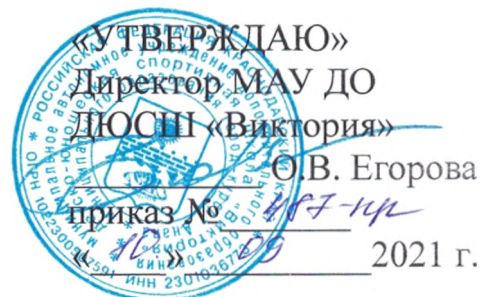


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Виктория»
протокол № 1
от « 10 » 09 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»
(адаптивная группа)

Сроки реализации программы - 10 лет
Базовый уровень - 6 лет
Углубленный уровень – 4 года

Авторы:

Тренер – преподаватель по плаванию Матвеева О.С.;
тренер-преподаватель по плаванию Панкратова О.Н.

Рецензент: д.б.н., проф. кафедры ЕНО и ИС,
Анапского филиала МПГУ Быструшкин С.К.

Анапа, 2021 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» (адаптивная группа) тренера-преподавателя по плаванию Матвеевой О.С., тренера-преподавателя по плаванию Панкратовой О.Н. МАУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город-курорт Анапа

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» (адаптивная группа) разработана в МАУ ДО ДЮСШ «Виктория» муниципального образования город-курорт Анапа, в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «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» и другими нормативно-правовыми документами;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию.

Программа предназначена для спортивных школ, осуществляющих предпрофессиональную подготовку по виду спорта плавание (адаптивная группа). Предпрофессиональная программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до кандидатов в мастера спорта России.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе четко и ясно обозначена цель и сформулированы задачи ее достижения, представлены основные принципы реализации программы, актуальность и новизна.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в следующем:

- программа позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;

- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости, выносливости, координации, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание. В свою очередь, использование комплексов упражнений приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

В программе отражены особенности работы с обучающимися по нозологиям. Дана характеристика базового и углубленного уровней подготовки, а также планируемые результаты по предметным областям по уровням подготовки.

В программе дано подробное описание учебного плана как основного документа, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки спортсменов, форма и режим занятий, режим тренировочной работы. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Методическая часть учебной программы включает в себя рекомендации по проведению тренировочных занятий, организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии, методику и содержание работы по предметным областям, требования к участию в спортивных соревнованиях, особенности психологической подготовки пловцов, антидопинговые мероприятия, организацию и проведение врачебного и педагогического контроля, методы выявления и отбора одаренных детей, технику безопасности образовательного процесса и другие методические материалы, также представлено необходимое спортивное и специальное оборудование для реализации учебной программы.

Особая роль в учебной программе отведена воспитательной и профориентационной работе.

В программе подробно описана система контроля и зачетные требования по организации аттестации (промежуточной и итоговой) для мальчиков и девочек по возрастам. В системе контроля и зачетных требованиях расписаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы,

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа имеет высокий уровень обеспеченности методической документацией и материалами. Выборочный анализ каталога библиотечного фонда методической литературы учреждения показал, что в нем представлен достаточный материал для успешного результата освоения программы.

Качество содержательной составляющей учебного плана не вызывает сомнений. Содержание программы свидетельствует о способности сформировать практические навыки спортсменов-пловцов.

Результат реализации программы - всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта в выбранном виде спорта.

Программа имеет логическую структуру, содержание изложено четко и ясно, позволяет планомерно достичь поставленных целей и задач спортивной подготовки по плаванию.

Заключение: данная дополнительная предпрофессиональная программа актуальна, отвечает федеральным государственным требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию предпрофессиональных компетенций по виду спорта плавание (адаптивная группа).

Рекомендуется для реализации предпрофессиональной подготовки и ориентации по государственному (муниципальному) заданию для сферы физической культуры и спорта в выбранном виде тренерско-преподавательским составом данного учреждения. Может быть рекомендована к использованию в других спортивных учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:
д.б.н., профессор кафедры ЕНОиИС,
Анапского филиала МПГУ



Быструшкин С.К.

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ
специалист по персоналу

М. И. Кирпа

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	21
3. Методическая часть	27
3.1. Методические материалы	28
3.2. Обязательные предметные области	32
3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей	78
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	79
4. План воспитательной и профориентационной работы	83
4.1. Воспитательная работа	83
4.2. Профориентационная работа	87
5. Система контроля	88
6. Условия реализации программы	94
7. Перечень информационного обеспечения	97

1. Пояснительная записка

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации.

Сейчас в России активно развивается направление - адаптивная физическая культура, это повлекло за собой становление адаптивного спорта. Среди большого многообразия видов спорта наиболее привлекательным для инвалидов всех категорий является адаптивное плавание. Многолетние исследования показали, что занятия плаванием способствуют физической, психической и социальной реабилитации. Адаптивный спорт, оказывая благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на спортсмена, является к тому же и прекрасным средством, и способом вхождения в социум, завоевания своего социального пространства.

Адаптивное спортивное плавание является составляющей частью физкультурно-спортивного направления.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «адаптивное плавание» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- разработанными рекомендациями Федерального агентства по физической культуре и спорту по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации от 21.03.08. № ЮА-02-07/912 «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» для использования в работе при подготовке документов по организации деятельности отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

- с учетом «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (спорт лиц с поражением ОДА), утверждённого Министерством спорта Российской Федерации от 3 февраля 2014г. № 70 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.03.2014 N 31674)

- Приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении ФГТ к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта» и срокам обучения по этим программам.

- Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Виктория».

Данная программа является модифицированной

Программа предназначена для спортивных школ, осуществляющих предпрофессиональную подготовку по виду спорта плавание (адаптивная группа). Предпрофессиональная программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до кандидатов в мастера спорта России.

Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по уровням сложности и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Цели и задачи:

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка обучающихся к освоению программы спортивной подготовки.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что:

- программа позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости, выносливости, координации, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание. В свою очередь, использование комплексов упражнений приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

Принципы реализации программы

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и

методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

Детский возраст - благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры, среди них такой вид спорта как плавание. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества. Именно поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно - оздоровительной работы с детьми.

Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы и физические способности, программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение тренера-преподавателя в ходе занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных спортивных соревнованиях.

Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Характеристика вида спорта

Плавание – является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Чем раньше человек научиться плавать, тем лучше. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Спортивное плавание (адаптивная группа) характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. В плавании комбинируются поражения спортсменов, такие как потеря конечностей, церебральный паралич (координация и ограничения подвижности), травмы позвоночника (слабость или паралич, влияющие на конечности) и другие нарушения (карлики). Все обозначения классов начинаются с буквы S. S1-S10 – спортсмены с физическими поражениями.

Обозначение S относится к классам в вольном стиле, спине и баттерфляе. Обозначение SB относится к классам в брассе. Обозначения SM относятся к классам в индивидуальном комбинированном плавании.

Соревнования проходят в следующих дисциплинах:

- 50м и 100м вольным стилем: класс S1-S10;
- 200м вольным стилем: класс S1-S5;
- 400м вольным стилем: класс S6-S10;
- 50м на спине: класс S1-S5;
- 100м на спине: класс S6-S10;
- 50м баттерфляй: класс S1-S7;
- 100м баттерфляй: класс S8-S10;
- 50м брасс: класс SB1-SB3;
- 100м брасс: класс SB4-SB9;
- 200м комплексное плавание: класс SM1-SM4;
- 1500м комплексное плавание: класс SM5-SM10;
- эстафета 4x50м вольным стилем и 4x50м комплексным плаванием;
- эстафета 4x100м вольным стилем и 4x100м комплексным плаванием.

Условия реализации программы - программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет, имеет нормативный срок освоения 10 лет и предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный):

Базовой уровень – срок обучения 6 лет;

Углубленный уровень – срок обучения 2 года.

Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года.

Образовательная организация, в случае усвоения программного материала обучающимися, имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст детей для зачисления – 7 лет. Зачисление на отделение осуществляется приказом директора на основании письменного заявления родителей и обязательной регистрации в АИС «Навигатор МАУ ДО ДЮСШ «Виктория»».

Наполняемость групп - разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год.

Максимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1-3 года обучения программы-16 человек, на 4-6 году обучения базового уровня - 14 человек и углубленном уровне сложности - 10 человек.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут

Продолжительность одного занятия - 2 академических часа

Продолжительность программы - 42 учебные недели

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебного плана и муниципального задания на текущий год.

На базовый уровень обучения 1 года обучения зачисляются, дети с поражением ОДА (S7-10), поражением слуха, поражением зрения, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии у них: рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов; допуск врача к занятиям избранным видом спорта.

На базовый уровень обучения 2 года обучения и выше группы формируются из практически здоровых детей с поражением ОДА (S7-10), поражением слуха, поражением зрения, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на этапе базового уровня 1 года обучения и выполнившие контрольные испытания по общефизической, специальной и плавательной подготовке. Продолжительность базового уровня обучения 6 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнение промежуточных (переводных) испытаний по ОФП, СФП и ПП.

На углубленный уровень обучения 1-4 года группы формируется из практически здоровых спортсменов - разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности успешно прошедших этапы подготовки на базовом уровне и выполнивших 1 юношеский, 3 спортивный разряд. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Распределение спортсменов по классам в плавании

Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы S (первая буква английского слова «swimming» - плавание). Обозначение «S» относится к функциональным классам в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем. Обозначение «SB» относится к классам в плавании брассом. Обозначение «SM» относится к классам в комбинированном плавании.

Цифры от 1 до 10 обозначают уровень поражения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), спортсменов с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями, от максимального (S1, SB1, SM1) до минимального (S10, SB9, SM10).

Цифры от 11 до 13 обозначают уровень поражения у спортсменов с нарушением зрения от максимального (S11) до минимального (S13).

Система функциональной классификации базируется на оценке (в баллах или очках) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей, функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде и по результатам обследования, и на распределении спортсменов по группам (по функциональным классам). Такое распределение по группам на основании классификации позволяет спортсменам-инвалидам соревноваться с пловцами, имеющими схожие функциональные возможности. Это означает, что спортсмены, относящиеся к различным нозологическим группам (например, спортсмен с церебральным параличом и спортсмен с ампутацией конечностей или имеющий спинномозговую травму), могут соревноваться в одном функциональном классе на одной из дистанций спортивного плавания, так как они имеют одинаковые функциональные возможности.

В любом классе в зависимости от состояния спортсмена он может стартовать либо с тумбочки, либо из воды. Это учитывается при классификации спортсмена.

Краткая функциональная классификация спортсменов в плавании:

SB1, SM1 - спортсмены с серьезными проблемами в координации во всех конечностях, или они не используют ноги и туловище, руки и минимально используют плечи. Тетраплегия ниже C4/5.40-65 очков.

SB1, SM2 - спортсмены с теми же поражениями, что и в предыдущем классе, но имеют больше возможности использовать руки. Тетраплегия ниже C6/7. 66-90 очков.

SB2, SM3 - спортсмены с неплохими возможностями рук, но не используют ноги и туловище; они имеют большие возможности по сравнению с

предыдущим классом. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже С7. Неполная тетраплегия ниже С6. 91-115 очков.

SB3, SM4 - спортсмены с минимальной слабостью рук и использующие их в плавании. Не могут использовать ноги и туловище. Имеют проблемы в координации, влияющие на все конечности, но преимущественно на ноги. Также этот класс для спортсменов, потерявших большую часть в трех конечностях: они имеют большие возможности по сравнению с предыдущим классом. Полная тетраплегия ниже С8. Неполная тетраплегия ниже С7. 116-140 очков.

SB4, SM5 - спортсмены с полным использованием мышц рук, но не могут использовать мышцы ног и туловища. Имеют проблемы с координацией. Возможно отсутствие конечностей. Полная тетраплегия ниже Т1-Т8. 141-165 очков.

SB5, SM6 - спортсмены с полным использованием мышц рук, могут управлять движениями туловища, но не могут использовать мышцы ног. Имеют проблемы в координации, хотя обычно они могут ходить. Также этот класс для карликов и тех спортсменов, у которых потеряна большая часть двух конечностей. Полная тетраплегия ниже Т9-Л1. 166-190 очков.

SB6, SM7 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног; имеют слабую одну сторону тела; поражение двух конечностей. Параплегия L2-L3. 191-215 очков.

SB7, SM8 - спортсмены, которые полностью используют руки и туловище, но имеют некоторые проблемы в функции ног. Спортсмены, использующие только одну руку, или имеющие поражение конечности или ее отсутствие. Параплегия L4-L5. 216-240 очков.

SB8, SM9 - спортсмены с серьезной слабостью одной ноги, или со слабыми проблемами в координации, или с проблемами в одной конечности, или отсутствует часть конечности. 241-265 очков.

SB9, SM10 - спортсмены с минимальной слабостью, влияющей на ноги. Спортсмены с ограниченными движениями бедра или имеющие некоторую деформацию стопы или минимальную потерю конечности. Этот класс имеет наибольшие физические возможности. 266-285 очков.

SB11, SM11 - отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, но без способности определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении. Спортсмены класса В1.

SB12, SM12 - от способности определить тень руки на любом расстоянии до остроты зрения нех 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов. Спортсмены класса В2.

SB13, SM13 - от остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1) и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов. Спортсмены класса В3.

SB14, SM14 - спортсмены, признанные умственно отсталыми в соответствии с требованиями международных стандартов ВОЗ и относящиеся к международной спортивной организации INAS-FID.

Классы S1- S5 нет возможности принимать в МАУ ДО ДЮСШ «Виктория», остальные классы присутствуют на учебно-тренировочных мероприятиях в сопровождении родителей (законных представителей).

1.2. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Описание функциональных классов для пловцов, выступающих вольным стилем, баттерфляем, на спине.

КЛАСС S7

Функциональные критерии класса S7 Кисти	Обычно имеют нормальный нервно-мышечный контроль рук. Исключение – пловцы с ампутацией частей верхних и нижних конечностей
Руки	Обычно хорошие руки с полным нервно-мышечным контролем и эффективной гребковой фазой
Туловище	Минимальная потеря контроля
Ноги	Бедра на уровне воды, ноги могут быть разведены. Ноги не шатаются при отдельных движениях. Пловцы с ДЦП могут делать полный толчок
Старт, повороты	Возможен старт с тумбы только с ограниченной энергией ног. Применим сидячий старт. При поворотах либо без толчка, либо с ограниченным толчком. Исключение – пловцы с ампутацией верхних конечностей

Медицинские критерии

1. Параплегия L2–L3 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.
2. а) Умеренная диплегия с минимальным вовлечением туловища и верхней части тела.
б) Незначительная гемиплегия.
3. а) Двойная ампутация ниже локтя.
б) Двойная ампутация выше коленей, короче, чем 1/2.
в) Ампутация выше локтя и выше колена на противоположных сторонах.
4. Одна парализованная верхняя конечность и сильное ограничение функции ноги на противоположной стороне.

КЛАСС S8

Функциональные критерии класса S8 Кисти	Гребковая фаза контролируется. Исключение – спортсмены с ампутацией рук
Руки	Могут поддерживать контролируемый цикл движений рук. Исключение составляют пловцы с ДЦП и с ампутациями конечностей
Туловище	Может иметь только минимальные включения, влияющие на туловище
Ноги	Бедра на уровне воды, ноги могут держаться вместе, минимальное использование ног для баланса, но не для толчка
Другое	Также включены пловцы с ампутацией двух ног над коленями и ниже колен
Старт, повороты	Могут стартовать с бортика в позиции стоя. Имеют трудности в поддержании Старт, баланса на тумбочке. Повороты могут быть выполнены с полным толчком. Исключение составляют спортсмены с ампутацией рук, которые могут выполнять сильный толчок

Медицинские критерии

1. Параплегия L4–L5 или сравнимая степень поражения полиомиелитом.
2. а) Незначительная диплегия с минимальным вовлечением туловища.
б) Незначительная гемиплегия.
в) Минимальная спастика в четырех конечностях.
3. а) Ампутация двух ног выше колен, культя длиннее чем 1/2.
б) Ампутация двух ног ниже колен, не длиннее чем 1/3.
в) Ампутация одной ноги выше колена или сравнимое функциональное полное повреждение плечевого сплетения.
- г) Ампутация двух рук на уровне лучезапястного сустава.
4. Сильное ограничение подвижности в нижних суставах

КЛАСС S9

Функциональные критерии класса S9 Кисти	Могут совершать полный гребок
Руки	Полностью контролируют весь цикл работы руки с полным гребком
Туловище	Полный контроль
Ноги	Пловцы с ампутацией одной ноги выше колена и двух ног ниже колена
Другое	Для пловцов с ДЦП имеются незначительные проблемы с координацией всех или отдельных затронутых конечностей
Старт, повороты	Возможен старт с тумбочки с хорошим толчком

Медицинские критерии

1. а) Параплегия с минимальным вовлечением в конечностях.
 б) Поражение полиомиелитом одной ноги до полного отсутствия двигательной функции.
2. Незначительные общие проблемы с координацией движений или моноплегия.
3. а) Ампутация одной ноги выше колена.
 б) Ампутация двух ног ниже коленей, культы длиннее чем 1/3.
 в) Ампутация одной руки ниже локтя.
4. Частичное разграничение подвижности в нижних конечностях, одна сторона тела поражена больше.

КЛАСС S10

Функциональные критерии класса S10 Кисти	Часть руки может отсутствовать. Возможен хороший гребок
Руки	Полный контроль над руками, но может быть небольшое понижение мышечного тонуса или координации одной руки для пловцов с ДЦП
Туловище	Полный контроль
Ноги	Должны поддерживать сильный толчок. Минимальное ограничение движений, по крайней мере, одного бедра
Другое	Минимальная травмированность
Старт, повороты	Эффективный толчок с тумбочки и активные повороты

Медицинские критерии

1. Полиомиелит или каудолиз синдром, S1/2 минимально воздействующие на нижние конечности.
2. Минимальная спастика и/или атаксия в специфических тестах.
3. а) Парез (полупаралич) на одной ноге.
 б) Сильное ограничение подвижности одного бедра.
4. а) Одиночная ампутация ниже колена.
 б) Ампутация обеих стоп.
 в) Ампутация кистей, потеря половины кисти.

Описание функциональных классов для пловцов-бассистов

КЛАСС SB8

Функциональные критерии класса SB8 Кисти	Могут совершать полный гребок. Исключение для некоторых пловцов с ампутацией рук
Руки	Полный контроль с полным толчком. Исключение – пловцы с ампутацией рук
Туловище	Полный контроль. Исключение – некоторые пловцы с ДЦП
Ноги	По крайней мере, одна нога выполняет эффективный толчок. Исключение – некоторые пловцы с ДЦП
Старт, повороты	Могут выполнять старт с тумбочки, эффективные повороты

Медицинские критерии

1. а) Параплегия L5.
б) Поражение полиомиелитом одной ногой.
2. а) Минимальная гемиплегия. б) Легкий атетоз.
в) Умеренная спастика одной конечности.
3. а) Ампутация двух рук ниже локтя.
б) Ампутация одной руки выше локтя или функциональная потеря при полном повреждении плечевого сплетения.
в) Ампутация одной ноги ниже колен, культя длиннее чем 1/2.
г) Ампутация одной ноги выше колена.

КЛАСС SB9 (241–275 очков)

Функциональные критерии класса SB9 Кисти	Совершают полный гребок. Исключение составляют пловцы с ампутацией верхних конечностей
Руки	Полный нервно-мышечный контроль с полным гребком
Туловище	Полный нервно-мышечный контроль над телом
Ноги	Обычно выполняют полный толчок
Старт, повороты	Эффективный старт с тумбочки, эффективные повороты

Медицинские критерии

1. Полиомиелит, минимально влияющий на одну нижнюю конечность и каудолиз S1/2.
2. Незначительное проявление спастики и/или атаксии в определенных тестах.
3. а) Ампутация одной ноги ниже колена, культя больше чем 3/4.
б) Ампутация одной руки ниже локтя, культя больше чем 1/2.
4. а) Ограничения в тазобедренном суставе, связанные с нарушением функции ноги.
б) Анкилоз движения обеих лодыжек, минимальная слабость ног.

Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс В1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

Примечание. Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Особенности вида спорта глухих

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным

расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышения утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижает качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Не оптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности, а именно — фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов — наглядный :

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления
на этапы базового и углубленного уровней сложности**

Этапы подготовки	Период обучения	Количество часов в неделю	Максимальный количественный состав группы	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень	Б-1	3	16	7 лет
Базовый уровень	Б-2	4	16	8 лет

Базовый уровень	Б-3	4	16	9 лет
Базовый уровень	Б-4	5	14	10 лет
Базовый уровень	Б-5	6	14	11 лет
Базовый уровень	Б-6	6	14	12 лет
Углубленный уровень	У-1,2	8	10	13 лет
Углубленный уровень	У-3,4	10	10	14 лет

*Минимальная наполняемость групп устанавливается образовательным учреждением

Базовый уровень предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень предусматривает изучение и освоение следующих

обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Планируемые результаты

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий плаванием;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

Учебный план - это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки спортсменов. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- судейская подготовка;
- различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В программе учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно, с учётом возраста и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал.

В зависимости от местных условий, тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий (учебно-тренировочного процесса).

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программ				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения	3-4 год обучения
Количество часов в неделю	3-4	4-5	6	8	10
Количество занятий в неделю	2-4	2-5	3-6	4	5
Общее количество часов в год	126/168	168/210	252	336	420

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

*Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

Формы и режим занятий

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности представлены в таблице

Формы занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Режим тренировочной работы

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день	Требования к освоению уровней программы
Базовый уровень			
1-2 год обучения	2-4	1-2 академических часа	Результаты промежуточной аттестации
3-4 год обучения	2-5	1-2 академических часа	
5-6 год обучения	3-6	1-2 академических часа	
Углубленный уровень			
1-4 год обучения	4-5	2 академических часа	Результаты выступлений на соревнованиях

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка спортсмена проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на базовый уровень сложности дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера-преподавателя.

Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера - преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Размещено на сайте МАУ ДО ДЮСШ «Виктория» viktoria-anapa.ru

3. Методическая часть

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

МАУ ДО ДЮСШ «Виктория» организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 13 сентября и заканчивается в августе. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы 42 недели и 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий.

Основными формами образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль, учебно-тренировочные мероприятия, соревнования, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иные мероприятия, встречи, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта, посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе базового и углубленного уровней сложности являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных испытаний по общей, специальной физической подготовленности и плавательной подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения, не отчисляются, а могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе обучения.

Занимающиеся на любом этапе базового или углубленного уровней сложности, могут быть отчислены в случаях: ухудшения состояния здоровья на основании заключения врачебного физкультурного диспансера, не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава ДЮСШ (о чём школа должна информировать родителей).

Отчисление из школы оформляется приказом директора.

3.1. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний - слово) - рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
 2. Наглядные (источник знаний - образ) - демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
 3. Практические (источник знаний - опыт) - упражнения, соревнования.
- Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных

локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

Организационно-методические указания

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки инвалидов-спортсменов на этапах базового уровня и углубленного уровня, возраст и стаж занятий для достижения успехов в коррекции имеющихся отклонений в развитии или состоянии здоровья, в воспитании личности, формирования здорового образа жизни, развития физических качеств.

Необходимо учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, "натаскивать" их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет спортивной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо больше времени.

Обучение двигательным действиям, особенно у спортсменов с отклонениями в развитии, является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повысится, если тренер будет умело сочетать традиционные методы обучения, используя физические упражнения, с методами объяснения и наглядности.

В начале обучения следует очень осторожно подходить к соревновательным моментам, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к появлению ошибок, которые исправлять гораздо труднее, чем их предупреждать.

Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса со спортсменами, имеющими отклонения в развитии

В учреждениях, занимающихся физической культурой и спортом с детьми, имеющими отклонения в развитии, особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному (физкультурно-коррекционному) этапу, который может иметь одно из трех направлений:

- спортивно-оздоровительное (с перспективой спортивной специализации и перевода на этап начальной подготовки);
- коррекционно-оздоровительное (для детей и подростков с тяжелыми нарушениями физического и психического развития);

- реабилитационно-оздоровительное (для лиц с временными ограничениями физических возможностей после перенесенных травм или заболеваний).

То или иное направление может быть рекомендовано врачом школы по результатам углубленного медицинского обследования ребенка, желающего начать заниматься физической культурой и спортом.

При планировании учебно-тренировочных занятий в физкультурно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут. Продолжительность одного занятия на воде составляет от 20 минут (первый год обучения) до 40 минут (третий год обучения). Продолжительность одного занятия на суше составляет от 30 минут (первый год обучения) до 45 минут (третий год обучения). Продолжительность занятий с умственно отсталыми детьми в степени дебильности не должна превышать 30 минут.

Занятия со слепыми и слабовидящими детьми необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

В процессе занятий с детьми с нарушением зрения особое место занимают такие методы обучения, как:

А) Словесный метод. При описании и повествовании тренер не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и создает живые образы, формирует пространственные представления о предметах и действиях. Тренер должен умело пользоваться своим голосом, всеми его возможностями. Отдаваемые команды должны быть спокойные, уверенные, твердые. На занятиях широко используются звуковые сигналы.

Б) Метод наглядности реализуется посредством осязания: пальцевым, ладонным и кистевым способами.

В) Метод показа, или "контактный" метод - применяют в том случае, если ученик не понял действия со слов тренера или составил о нем неправильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Первый метод означает, что тренер, взяв руки ученика, выполняет движения вместе с ним. При активном методе ученик осязает положение частей тела партнера или тренера при выполнении им какого-либо движения.

Г) Метод мышечно-двигательного чувства. Тренер направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках при выполнении двигательных действий.

Д) Метод звуковой демонстрации помогает тренеру акцентировать внимание ученика на сознательно подчеркнутом звуке, характер, скорость, ритм, темп, мягкость или резкость выполнения упражнения.

Е) Метод дистанционного управления предполагает команды тренера ученику с расстояния: "Поверни направо", "Иди вперед" и т.п.

Ж) Метод стимулирования двигательной активности. Тренеру необходимо как можно чаще поощрять воспитанников, давать им почувствовать радость движений, помогать им избавляться от чувства страха пространства и т.п.

При реализации принципа коррекционно-оздоровительной направленности физкультурно-спортивных занятий с детьми, имеющими нарушения зрения, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта зрения и вторичных отклонений в развитии.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного индивидуального подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Регулярность.

4. Длительность применения и упорное повторение.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года.

6. Разнообразие и новизна (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% - повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7. Умеренность воздействия.

8. Цикличность. Чередование выполнения упражнений с отдыхом необходимо для профилактики переутомления, поскольку у слепых детей утомление наступает быстрее, чем у зрячих.

9. Всестороннее воздействие.

10. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, состояние мышечного аппарата глаза).

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании учебно-тренировочных занятий с детьми, имеющими детский

церебральный паралич, должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

коррекция побочных действий опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.)

- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах, профилактика или разработка контрактур;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение мышечно-суставного чувства;
- формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- развитие предметно-манипуляционной деятельности рук;
- развитие зрительно-моторной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости и ориентировки в пространстве;
- формирование различных опорных реакций рук и ног;
- общая релаксация тела и отдельных конечностей.

Текст документа сверен по: "Физическая реабилитация и спорт инвалидов", М.: Советский спорт, 2003 год.

Методика и содержание работы по предметным областям

3.2. Обязательные предметные области

Базовый уровень сложности (с 1 по 6 годы обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»; Предметная область «Вид спорта»;

Предметная область «Различные виды спорта».

Углубленный уровень сложности (с 1 по 4 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорт»;

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»; Предметная область «Вид спорта»;

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»; Предметная область «Судейская подготовка».

Предметная область
«Теоретические основы физической культуры и спорта»
для базового и углубленного уровней сложности

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№ п\п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1-2 год	3-4 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	История развития избранного вида спорта	2	3	3	3	4	4	5	6
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	3	3	3	4	4		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта		1	1	2	2	2		
4	Начальные навыки гигиены	3	4	4	4	5	5		
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.		3	3	4	5	5		
6	Основы здорового питания	4	3	3	4	5	5		
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	3	3	3	4	5	5	6	7
8	Этические вопросы спорта							3	5
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							4	6
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							5	7
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта							5	6
12	Основы спортивного питания							5	6
13	Основы профессионального самоопределения							5	7
	Итого	14	20	20	24	30	30	38	50

Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

1. История развития плавания.

История мирового плавания. Современная история развития (Всероссийская федерация плавания, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды Российской Федерации). История развития плавания в Краснодарском крае. История развития Американской, Австралийской «школ» плавания, также история развития плавания в СССР и России.

2. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества.

Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация плавания России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

4. Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания теннисистов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов.

Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

6. Основы здорового питания

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений. Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

8. Этические вопросы спорта

Этика и этикет в плавании. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Что такое допинг и допинг – контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

10. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)

Основные требования к присвоению разрядов в плавании. Ознакомление с документацией.

11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма пловцов при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма пловца.

12. Основы спортивного питания.

Основы рационального питания пловцов. Основные принципы и формы специализированного питания пловцов. Принципы и особенности базового питания пловцов. Энергетическая диетология при подготовке пловцов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня пловца. Режим дня во

время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

13. Основы профессионального самоопределения

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Предметная область

«Общая физическая подготовка» базовый уровень сложности Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1	2	3	4	5	6
		год	год	год	год	год	год
		час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	15	15	15	19	22	22
2	Строевые и порядковые упражнения	6	7	7	8	10	10
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности	7	12	12	14	16	16
4	Подвижные игры, эстафеты	4	6	6	7	8	8
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	5	6	6	7	8	8
6	Проектная деятельность.	1	2	2	3	4	4
	Итого	38	48	48	58	68	68

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Содержание предметной области «Общая физическая подготовка»,
согласно тематическим разделам базовый уровень сложности

1. Общеразвивающие упражнения

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег по показаниям
- прыжковые упражнения: «многоскоки», прыжки на одной ноге по показаниям
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;
- круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и безпредметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте по показаниям»

2. Строевые и порядковые упражнения

- Понятия «строй»
- Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, расчёт.

3. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств на суше:

- *Прыжки*: на месте, в стороны, вперед-назад, через две проведенные параллельно линии, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; на двух ногах, на одной, поочередно - по показаниям
- *Метания небольших отягощений* на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

Упражнения для воспитания скоростных качеств на воде:

4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.

4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

Контроль скоростных способностей

- Упражнения для развития и контроля скоростных способностей:

выполнение старта с акцентом на максимальную быстроту или силу движений;

- выполнение старта с акцентом на максимально быструю реакцию на стартовый сигнал;

- выполнение старта с акцентом на максимальный темп первых циклов движений;

- скоростное проплывание отрезков (5-15м) с максимальной интенсивностью;

- кратковременные ускорения (3 - 5 м) взрывного характера при выполнении циклической работы и т. п.

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м для остальных).

Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25м

Упражнения для развития гибкости:

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость подразделяют на активную и пассивную.

Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы собственных мышц.

Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых

тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах. Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный «выкрут» рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.

8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
10. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
11. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
12. Лежа на груди, прогибание взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
13. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
14. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
15. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
16. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
19. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
20. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
21. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.
22. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
23. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
24. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
25. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
26. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

27. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Все упражнения можно выполнять, если нет противопоказаний врача.

Контроль за уровнем подвижности в суставах:

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Упражнения для развития выносливости

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании.

Упражнения на развитие координации

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, волейбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают

лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить чувство времени можно по точности выполнения тренировочной серии с заранее заданным графиком улучшения скорости (например, в серии 6 x 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

4. Подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры, эстафеты - одно из важных средств всестороннего развития обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх и эстафетах создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем, необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре и эстафете содействуют воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх и эстафетах обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

5. Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие

виды спорта и подвижные игры, которые способствует развитию физической формы спортсмена.

Легкая атлетика совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

6. Проектная деятельность

- Разработка проектов по ЗОЖ;
- Разработка проектов по виду спорта.

Предметная область

«Вид спорта» для базового уровня сложности

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Техническая подготовка	8	8	8	9	10	10
2	Тактическая подготовка	8	8	8	9	10	10
3	Интегральная подготовка	-	-	4	4	5	5
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП)	10	10	10	11	12	12
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)	8	10	10	11	12	12
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	2	4	4	5	6	6
7	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	4	4	4	5	5
8	Основы судейства	-	-	-	-	2	2
9	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	4	10	10	11	12	12
	Итого	42	54	54	64	74	74

Содержание

предметной области «Вид спорта» для базового уровня сложности

1. Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.

3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Овладеть расслаблением.
5. Научить проявлять большую силу выполнений движений и действий.
6. Использовать упругость мышц.
7. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
8. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
9. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой плавания;
- методы целостного и разделенного на части упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в

наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными способами, освоение техники стартов, поворотов. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованиях возрастной группы.

Начиная с 4-го года обучения на базовом уровне процесс подготовки строится на основе периодизации тренировочных занятий. Первые три года подготовки - это разносторонняя работа преимущественно технической направленности исключительно на заданиях комплексного плавания без узкой специализации и с ориентацией на спортивный результат на дистанции 200 метров (комплексное плавание).

2. Тактическая подготовка

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, комплексном плавании, эстафетах и др.).

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера-преподавателя. Подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удастся.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, плавание со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях. Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

3. Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).

Строевые упражнения

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднятие, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный, по показаниям врача.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений, по показаниям врача.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений, по показаниям врача.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля, по показаниям врача.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой, по показаниям врача.

Упражнения в равновесии

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами плавания.

Легкоатлетические упражнения. Бег на дистанции (20, 30, 60, 100), прыжки в длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи) на дальность и точность.

5. Комплексы специальных физических упражнений (СФП)

С набивными мячами (вес до 5 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу

С гантелями (вес до 3 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;
- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);
- стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;
- стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Метания небольших мячей:

- метание мяча с отягощением на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Бег:

- бег на месте =10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для развития координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

- различные прыжки на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть.

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
- бег, спортивная ходьба;
- тренировочные соревнования со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Все упражнения можно применять если нет противопоказаний врача.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях для детей-инвалидов, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно школьного календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основы судейства

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, а также участие в проведении соревнований в качестве судей. Уже на базовом уровне подготовки дети должны получить представление о том, какие бывают соревнования и, в первую очередь, о счете в плавании.

Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы, затем внутри школы, и только потом уже на соревнованиях более высокого уровня. Обучающиеся должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Воспитанники также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по виду спорта.

Самостоятельная работа

Юные пловцы должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной части, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с группой.

Подвижные игры — одна из составных частей тренировочного занятия, которую вполне может проводить помощник тренера в лице его ученика, чей возраст на несколько лет старше возраста тех, с кем эти игры проводятся.

Повседневное проведение разминки в учебно-тренировочных занятиях позволит тренеру-преподавателю готовить спортсменов к обучению общеразвивающим упражнениям и последовательности их выполнения. Со временем тренер-преподаватель под своим контролем может позволить проводить разминку лучшим спортсменам в группе, а позже и доверять ее проведение самостоятельно каждому в отдельности.

Но не только разминку могут проводить старшие по возрасту спортсмены в группах базового уровня подготовки, а в дальнейшем и в своих группах. Тренер-преподаватель вполне может доверять своему подопечному

патронажную работу с пловцами, чей спортивный уровень ниже. Очень важно научить юных спортсменов умению замечать и анализировать ошибки в выполнении технических приемов как у себя, так и у других учеников, и умению их исправлять. Необходимо также с раннего возраста приучать пловцов к самостоятельному ведению дневников, где велся бы учет нагрузок, фиксировались результаты тестирований, анализировались результаты выступления в соревнованиях.

Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта

Плохая организация и неумелое проведение занятий по плаванию могут привести к травмам и несчастным случаям, которые нередко заканчиваются тяжелыми последствиями. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и тренажерных (спортивных) залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий на воде. Дети, с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата посещают занятия в сопровождении родителей.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер-преподаватель является в спортивную школу за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся, при условии тщательного наблюдения тренером-преподавателем за ныряющим до выхода его из воды.

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

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды.

6. Проведение занятий в бассейне разрешается только при наличии спасательного инвентаря (шестов, кругов, и др.) и дежурстве медицинского персонала.

Меры профилактики:

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники плавания, исключая работу суставов и мышц пловца, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня сложности

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Различные виды спорта	3	8	8	9	10	10
2	Подвижные игры	3	5	5	6	10	10
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	3	3	5	10	10
	Итого	8	16	16	20	30	30

В работе тренера-преподавателя по плаванию неотъемлемой частью работы является использование в своей работе использование различных видов спорта, спортивных и подвижных игр.

Спортивные и подвижные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники игры в футбол начинается с разучивания способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы ведения мяча, способы передач, подач, бросков мяча в ворота.

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча:

- удары по мячу различными способами,
- остановки мяча различными способами,
- отбор мяча,
- выбрасывание мяча,
- техника игры вратаря.

Игра в *водное поло* является единственной спортивной игрой в воде. Это - самостоятельный вид спорта, имеющий очень большое прикладное и спортивное значение.

Игра в *водное поло* может широко применяться и в системе тренировки пловцов в подготовительном периоде с целью развития умения координировать свои движения в воде, воспитания моральных и волевых качеств и развития быстроты, выносливости и силы. Игра в водное поло хорошо развивает быстроту реакции, внимание, координацию, лидерские качества, командный дух, азарт, огромное желание победить соперников, специальную

выносливость. В игре происходит преодоление длинных и средних плавательных дистанций.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры). При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру

Подвижные игры - одно из важных средств всестороннего развития обучающихся.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые игрой положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Во время игры обучающиеся действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх обучающемуся приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Подвижные игры, в основном, используют на базовом уровне 1-3 годов обучения.

Предметная область

«Общая и специальная физическая подготовка» углубленный уровень сложности

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год
1	Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения (ОРУ)	8	10
2	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития	10	12

	гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности		
3	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	10	10
4	Психологическая подготовка	10	10
5	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств	10	10
6	Упражнения специальной гибкости	10	10
7	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости	10	10
	Итого	68	72

Содержание предметной области
«Общая и специальная физическая подготовка»
углубленный уровень сложности

1. Общеразвивающие упражнения и общеподготовительные упражнения (ОРУ)

Данные упражнения направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Задачи СФП-1:

- Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
- Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
- Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
- Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
- Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
- Приобрести необходимую гибкость.
- Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
- Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Задачи СФП-2:

- Моделирование соревновательной деятельности.
- Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности

Скоростно-силовые упражнения:

- Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге.

- Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

- Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

- Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

- Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;

- спортивная ходьба;

- спортивные игры;

- тренировочные игры на корте со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Упражнения для развития координации:

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных
- кувырки вперед, назад, в стороны
- два прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

3. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад;
- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад.
- метания небольших отягощение на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Упражнения для развития скоростных способностей:

4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3.4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).

1.Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

2.Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

3.Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

4.Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

5. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте =10-5 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 м;
- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию. У детей на углубленном уровне сложности возможны упражнения в спортивном зале типа:
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться догнать и отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево);
 - стоя в левом (правом) углу площадки постараться отбить мяч, посланный кроссом вправо (влево), а затем укороченный влево (вправо);
 - стоя в центре задней линии догнать укороченный, посланный влево или вправо и т.п.

4. Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища — руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

5. Упражнения для развития общей и специальной (скоростной) выносливости

Выносливость — это способность выполнять работу без изменения ее параметров. Иными словами можно сказать, что выносливость -это способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Упражнения для воспитания общей выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- спортивная ходьба, катание на велосипеде;
- спортивные игры

При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости пловца, так как последовательность и скорость движений пловца на дистанции постоянно меняются. Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например:

- бег (1-2км) с чередованием ускорений;
- бег со сменой направлений;
- бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх;
- бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10*30 м.

- кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева). Только для детей с нарушением слуха.

Все упражнения можно использовать если нет противопоказаний врача.

6. Другие виды спорта

Для улучшения физической формы спортсмена, его коммуникативных навыков и лидерских качеств в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры, которые способствуют развитию физической формы спортсмена.

Легкая атлетика совершенствует функции вестибулярного аппарата, улучшают силу, ловкость, скорость.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия спортсменов без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия спортивными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Использование в учебно-тренировочном процессе других видов спорта, спортивных и подвижных игр способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, выносливости

6. Психологическая подготовка

Отдельно рассмотрим психологическую подготовку как неотъемлемую часть подготовки спортсмена. Психологическая подготовка спортсменов предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основных нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность,

доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На углубленном уровне сложности используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Предметная область

«Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности программы

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области

«Основы профессионального самоопределения»

№	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2	3-4
1	Разработка конспекта занятий	10	20
2	Проведение тренировочных занятий	10	20
3	Анализ тренировочного занятия	10	20

4	Проектная деятельность	10	20
	Итого	40	80

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Предметная область
«Вид спорта» для углубленного уровня сложности
 Перечень тематических разделов и объемы программного материала
 по предметной области «Вид спорта»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год
1	Техническая подготовка	8	10
2	Тактическая подготовка	8	10
3	Интегральная подготовка	8	10
4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП)	12	14
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)	10	12
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	8	10
7	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	10	12
8	Основы судейства	10	12
9	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	10	14
	Итого	84	104

Содержание

предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня сложности

1. Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- совершенствовать технику избранного вида спорта;
- совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений;

- увеличить частоту движений и их амплитуду;
- проявлять большую силу в выполнении движений и действий;
- выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом. При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это, главным образом, ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания.

2. Тактическая подготовка

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года.

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера-преподавателя. Подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы, дает желаемые результаты. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В соревновательный период кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удается.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности обучающихся и содержит разнообразные задания, как правило, плавание со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях. Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);
- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;
- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;
- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке обучающихся, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки. В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так и на тесном взаимодействии тренера-преподавателя и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

3. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка предполагает владение технико-тактическими методами и приемами плавания.

4. Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП)

- общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.
- общеразвивающие упражнения для развития физических качеств:
- сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры и эстафеты с элементами плавания. Волейбол, гандбол, водное поло в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Прыжки в высоту и длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи и т.д.) на дальность и точность.

5. Комплексы специальных физических упражнений (СФП)

С набивными мячами (вес до 3-5 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу

С гантелями (вес до 3-5 кг):

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

С резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Метания небольших мячей:

- метание мяча с отягощением на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п. Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Бег:

- бег на месте =10-15 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости; семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60, 100 м;

- рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для развития координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- прыжок вперед;
- различные прыжки на скамейку-со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой; - наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, — потянуть;

Упражнения для развития выносливости

- бег равномерный и переменный;
- спортивная ходьба;
- спортивные игры (модифицированные): волейбол, ручной мяч;
- тренировочные соревнования со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Все упражнения можно использовать, если нет противопоказаний врача.

Самостоятельная работа учащихся

Воспитанники групп углубленного уровня подготовки могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой подготовки 1-6 годов обучения.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений

другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта

Плохая организация и неумелое проведение занятий по плаванию могут привести к травмам и несчастным случаям, которые нередко заканчиваются тяжелыми последствиями. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и тренажерных (спортивных) залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку.

Тренер-преподаватель обязан:

- не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- тренер-преподаватель является в спортивную школу за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

- присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

- учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности.

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

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды.

- проведение занятий в бассейне разрешается только при дежурстве медицинского персонала.

Меры профилактики:

Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники плавания, исключая работу суставов и мышц пловца, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека. Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;

- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Предметная область «Судейская подготовка»

для углубленного уровня сложности

Перечень тематических разделов и объемы программного материала
по предметной области «Судейская подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Углубленный уровень сложности	
		1-2 год	3-4 год
		час	час
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	5	5
2	Правила соревнований по плаванию	3	5
3	Судейство соревнований (помощник судьи)	2	2
	Итого	10	12

Работа по привитию судейских навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно

учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Должны владеть методикой судейства физкультурных и спортивных мероприятий, уметь правильно применять ее на практике. Обучающиеся также должны знать этику поведения спортивных судей; освоить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории.

Юный спортивный судья» по виду спорта. В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров;
- оформление бассейна;
- судейство соревнований по плаванию в спортивной школе.

Выполнение обязанностей судьи, контролера, секретаря.

Спортсменам с 16 лет может присваиваться 3 судейская категория.

Требования к участию в спортивных соревнованиях

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Психологическая подготовка пловцов

Главная задача психологической подготовки пловцов:

Развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и

совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

Содержание основных методов и приемов психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных форм в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение «ритуалу» предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

5. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и

не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

6.Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

7.Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1.Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2.Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3.Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4.Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо

закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Антидопинговые мероприятия

С целью предотвращения употребления допинга и борьбы с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные

документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование мотивационно-ценностного отношения к допингу, как к заведомо нечестному способу спортивной победы.
- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Организация и проведение врачебного и педагогического контроля

Врачебный контроль - врачебный контроль проводится не реже двух раз в год.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом.

В задачи врачебного контроля входят:

- определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;
- систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями,

происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

- выявление, лечение и профилактика предпаталогических состояний и патологических изменений у спортсменов.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

-практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);

-спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

-спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов медицинского обследования.

Самоконтроль при выполнении физических нагрузок

Каждый спортсмен должен научиться проводить самостоятельные наблюдения за изменением в состоянии своего здоровья, физического развития, функциональной готовности своего организма к занятиям физическими упражнениями. Результаты самоконтроля оказывают большую помощь тренеру-преподавателю, который в зависимости от характера возникающих изменений может регулировать тренировочные нагрузки. Ведь оптимальная дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое бодрое настроение, которое служит наиболее благоприятным фоном для умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления, а так же повышению работоспособности. К показателям самоконтроля можно отнести субъективные и объективные признаки.

К субъективным признакам относятся – самочувствие (определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое), настроение, неприятные ощущения, аппетит, желание тренироваться.

К объективным признакам можно отнести - ЧСС (частоту сердечных сокращений измеряют лежа в постели, желательно в одно и тоже время; до тренировочного занятия, во время и после него). Массу тела (вес) измеряется перед началом тренировочного занятия и после его. Одежда и обувь должны быть одними и теми же. После тренировочных занятий происходит снижение массы тела, не более чем на 2 – 3% от исходного; увеличение частоты

сердцебиений на 20 – 30% с последующим снижением; Скорость восстановления всех показателей не одинаковая. Но если на следующий день после тренировки ЧСС не достигает исходного уровня, отмечается снижение массы тела, появляется вялость, сонливость, снижение аппетита, то это значит, что восстановительный процесс замедлен. Значит, физическая нагрузка была для организма велика и к последующей тренировке организм не готов.

Все данные самоконтроля необходимо записывать в специальную тетрадь (дневник). В дневнике отмечают содержание занятия, ее дозировку, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, удачные движения их характер связанные с эти ощущением, так же указывают недочеты, ошибки. А так же в дневнике записывается продолжительность и качество сна, аппетит, появление во время занятий болей в мышцах, в области сердца, головных болей, головокружения. Этот дневник спортсмены должны показывать преподавателю (тренеру) для корректировки объема и интенсивности физических упражнений, а причину отклонения в состоянии здоровья должен установить врач.

Самый доступный способ контроля за физиологическими сдвигами в организме при выполнении физической нагрузки является ЧСС. Сопоставляя характер нагрузки с изменением частоты пульса, определяют реакцию организма в любой момент занятия. Если использовать методику графической регистрации, то можно получить запись физиологической кривой всего занятия.

Накопленный педагогический опыт позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений:

Интенсивность выполнения физических упражнений

Интенсивность	Уд/мин
Малая	100 – 120
Умеренная	120 – 140
Средняя	140 – 160
Большая	160 – 180
Максимальная	180 - 200
Предельная	свыше 200

Измерение пульса производится следующим образом, положить пальцы правой руки либо на левую сторону груди в области «верхушечного толчка», либо на шею под нижнюю челюсть, или на висок, можно на левое запястье у основания большого пальца. Подсчитывают число пульсаций за 10 сек и умножают на шесть, можно за 30 сек и умножить на два.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и

соревновательной деятельности. Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности спортсмена.

В практике спорта, достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, всегда остается за тренером.

Контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

- контроль за структурой и характером технико-тактических действий в условиях соревнований;
- контроль за параметрами (объем, интенсивность, характер

распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Контроль тренировочной деятельности

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

Цель *психологического контроля*: оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности. Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Как известно, тренерский опыт проявляется не только в умении подготовить хорошего спортсмена, но и в умении найти более одаренного.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам для плавания.

В дальнейшем тренер - преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым работает. Он учитывает, что личностные и индивидуально - типологические особенности формируются на базе наследственно - врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер – преподаватель выстраивает учебно - тренировочный

процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена.

В ДЮСШ «Виктория» развитие одаренных детей сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно - массовую работу. Тренер-преподаватель поощряет ребенка за старание, даже если результат далек от желаемого. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

Тренеры-преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер - преподаватель стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

Психологические качества будущего чемпиона, его характер.

Даже самые высокие качества не будут реализованы в спортивный результат без активной мобилизации морально-волевых ресурсов личности. А такая мобилизация невозможна без воли, характера, целенаправленности.

Тренеры утверждают, что чертами характера будущего чемпиона должны быть преданность спорту, энтузиазм, желание стать чемпионом самостоятельность, пытливость, эмоциональность, живость. Они подчеркивают, что тренер должен способствовать воспитанию этих качеств, а не подавлять их.

3.4. Техника безопасности образовательного процесса

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте;

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются дети, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям на занятиях, после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен вызвать медика, для оказания помощи пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Требование безопасности перед началом занятий:

- перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плаванию осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования обучающихся о технике безопасности в процессе обучения ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивной группе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой, а в случае проведения соревнований – на организаторов мероприятия.

Тренер-преподаватель обязан:

- производить построение и переключку 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;

- подавать докладную записку администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке: тренер-преподаватель приходит за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель обеспечивает организованный вход и выход учебной группы в помещения и места проведения занятий;

- выход занимающихся из помещения до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения для занятий; во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- присутствие занимающихся в помещениях для тренировок без тренера-преподавателя не разрешается;

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

- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, особенно при выполнении упражнений с предметами, тренажерами, инвентарем и оборудованием.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейне осуществляется врачом по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора в соответствии с утвержденным расписанием. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

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

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

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг

друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара, тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования техники безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале – проветрить спортивный зал;

- в раздевалке, при спортивном зале, спортивном сооружении, занимающимся необходимо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий необходимо принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры - тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Воспитательная и профориентационная работа

4.1. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет

непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для возвращения всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи тренировки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением заданий, постоянно повышающих уровень сложности. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи постоянного интеллектуального и физического совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Детский коллектив является важным фактором нравственного формирования личности ребенка. В коллективе учащийся развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и

проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива. При решении задач сплочения детского коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно направить внимание детей на совместное проведение различных мероприятий вне учебного процесса: проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке учащихся следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

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

Следующий метод – поручения. Тренер может дать учащимся 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. Учащийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый учащийся должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и поручения 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. Учащийся 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.

Виды воспитания:

1. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

2. Нравственное: воспитание патриотизма, воспитание преданности и любви к Родине и Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной гимнастики.

3. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание детского коллектива:

-варианты взаимодействия коллектива и личности учащегося;

-формирование личности учащегося;

-изучение учащегося как члена коллектива;

-изучение учебной группы как коллектива;

-изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

-управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных свойств учащихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения учащихся.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет, команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

4.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение учащимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) учащихся, администрации МАУ ДО ДЮСШ «Виктория», сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в крае профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи профориентационной работы:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. Система контроля и зачетные требования

Освоение программы сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется МАУ ДО ДЮСШ «Виктория» самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

Текущий контроль проводится по итогам работы первого полугодия.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год по результатам работы за учебный год.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы по плаванию, адаптивная группа, завершается обязательной итоговой аттестацией.

Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой)

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных испытаний, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе обучающихся на следующий этап (период) обучения, сдавших контрольно-переводные испытания.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные испытания по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены повторно на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце 6-го года обучения базового уровня (апрель - май) по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация. Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации обучающихся - сдача контрольно - переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству в плавательной подготовке (ПП) - результаты выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К контрольным испытаниям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся,

выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты вносятся в протокол.

Перед проведением тестирования обучающимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольные испытания принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП) и плавательная подготовка (ПП).

Контрольно-переводные нормативы для перевода с этапа Б-1 на этап Б-2

Контрольные упражнения	Возраст - от 7 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S7, S11	1) Подтягивание из положения лежа - 4 раза	1) подтягивание из положения лежа - 3 раза
	2) отжимание -5 раз	2) отжимание - 4 раза
	3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка	3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка
	4) оценка гибкости — ,стоя на возвышении, в баллах	4) оценка гибкости -- в баллах
S8-S10, S12-13, глухие спортсмены	1) Подтягивание из положения лежа — 5 раз	1) подтягивание из положения лежа - 4 раза
	2) отжимание от пола -5 раз	2) отжимание от пола -4 раза
	3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка	3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка
	4) оценка гибкости-наклон вперед,стоя на возвышении	4) оценка гибкости - в баллах
Плавательная подготовка		
S7, S11	Умение проплыть 12,5 м	
S8-S10, S12-13, глухие	Умение проплыть 15 м	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя (например, выполнение таких упражнений, как подтягивание, жим, отжимание от гимнастической скамьи,

должно быть заменено для спортсменов, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения).

Контрольно-переводные нормативы для перевода с этапа Б-2 на этап Б-3

Контрольные упражнения	Б2 возраст - от от 8 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S7, S11	1) подтягивание из положения лежа - 7 раз 2) отжимание от пола — 8 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости - в баллах	1) подтягивание из положения лежа - 6 раз 2) отжимание от пола -7 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости - в баллах
S8 - S10, S12 - 13 глухие спортсмены	1) подтягивание из положения лежа -8 раз 2) отжимание от пола -8 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости - наклон вперед- в баллах	1) подтягивание из положения лежа - 7 раз 2) отжимание от пола -7 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости — наклон вперед- в баллах
Плавательная подготовка:		
S7, S11	1) освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине - оценка техники 2) проплыть дистанцию 25 м кролем на груди без учета времени	
S8 - S10, S12 - 13, глухие спортсмены	1) освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине - оценка техники 2) проплыть дистанцию 25 м кролем на груди и кролем на спине без учета времени	
Спортивные результаты	Положительная динамика роста спортивных результатов	

Примечания:

если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя;

зачисление на базовый этап 4-го года обучения производится на конкурсной основе.

Контрольно-переводные нормативы для перевода с этапа Б-3 на этап Б-4

Контрольные упражнения	Б-3	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S7, S11	1) подтягивание из положения лежа - 5 раз 2) отжимание от пола - 6 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости — наклон вперед, стоя на возвышении - в баллах 5) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа - 4 раз 2) отжимание от пола - 5 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания 4) оценка гибкости-наклон вперед, стоя на возвышении - в баллах 5) прыжок в длину с места
S8 - S10, S12-13, глухие спортсмены	1) подтягивание из положения лежа - 6 раз 2) отжимание от пола - 6 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости -наклон вперед, стоя на возвышении- в баллах 5) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа - 5 раз 2) отжимание от пола - 5 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания 4) оценка гибкости -наклон вперед, стоя на возвышении - в баллах 5) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S7, S11	1) проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S8-S10, S12-13, глухие спортсмены	1) проплыть дистанцию 50 м вольным стилем и 50 м на спине без учета времени - оценка техники	
Спортивные результаты	Положительная динамика результатов	
Контрольные упражнения	Б-4	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S7, S11	1) подтягивание из положения лежа - 6 раз 2) отжимание от пола - 7 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка	1) подтягивание из положения лежа - 5 раз 2) отжимание от пола - 6 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка

	4) оценка гибкости — наклон, баллах 5) прыжок в длину с места	4) оценка гибкости- наклон - в баллах 5) прыжок в длину с места
S8-S10, S12-13,	1) подтягивание из положения лежа -7 раз 2)отжимание от пола — 7 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания — оценка 4) о 4) оценка гибкости - наклон 5) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа -6 раз 2) отжимание от пола - 6 раз 3) имитация техники спортивного способа плавания - оценка 4) оценка гибкости — наклон - в 5) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S7, S11	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем без учета времени - оценка техники	
S8-S10, S12- 13, глухие спортсмены	1) проплыть дистанцию 100 м вольным стилем и 50 на спине без учета времени - оценка техники	
Спортивные результаты	Выполнение III- юношеского спортивного разряда или положительная динамика результатов	
Контрольные упражнения	Б - 5	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S7, S11	1) подтягивание из положения лежа- 7раз 2) отжимание от пола - 8 раза 3) оценка гибкости- наклон - в баллах 4) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа -6 раз 2) отжимание от пола - 7 раз 3) оценка гибкости - наклон- в баллах 4) прыжок в длину с места
S8 - S10, S12 - 13, глухие спортсмены	1) подтягивание из положения лежа -8 раз 2) отжимание от пола - 8 раз 3) оценка гибкости- наклон вперед, стоя на воз-ии - в баллах 4) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа -7 раз 2) отжимание от пола - 7 раз. 3) оценка гибкости- наклон вперед, стоя на воз-нии - в баллах 4) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S7, S11	1) проплыть вольным стилем 200 м без учета времени	
S8-S10, S12-13, глухие спортсмены	1) проплыть вольным стилем 200 м 2) проплыть на спине 100 м	
Спортивные результаты	Выполнение II-I юношеского спортивного разряда	

Примечание. Если спортсмен по состоянию своих физических возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя (например, выполнение таких

упражнений, как подтягивание, отжимание от гимнастической скамьи, должно быть заменено для спортсменов, не имеющих обеих верхних конечностей, на другие упражнения).

Контрольно-переводные нормативы с этапа Б-6 на этап У-1

Контрольные упражнения	Возраст -14 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка:		
S7, S11	1) подтягивание из положения лежа -10 раз 2) отжимание от пола - 12 раз 3) оценка гибкости н вперед, стоя на возвышении - в баллах 4) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа - 9раз 2) отжимание от пола - 11 3) оценка гибкости- наклон вперед,стоя на в-ии в баллах 4) прыжок в длину с места
S8 - S10, S12 - 14, глухие спортсмены	1) подтягивание из положения лежа - 12 раз 2) отжимание от пола - 14 раз 3) оценка гибкости-наклон - в баллах 4) прыжок в длину с места	1) подтягивание из положения лежа - 11 раз 2) отжимание от пола – 13 раз 3) оценка гибкости -наклон в-баллах 4) прыжок в длину с места
Плавательная подготовка:		
S7, S11	1) проплыть вольным стилем в течение 8 мин 2) 100 м комплексное плавание	
S8 - S10, S12 - 13, глухие спортсмены	1) проплыть вольным стилем в течение 10 мин 2) 100 м комплексное плавание	
Спортивные результаты	I юношеский — III взрослый разряд	

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на этапе У-2, У-3, У-4

	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
Контрольные упражнения	2	3	4	2	3	4
Общая физическая подготовка						

	1) оценка гибкости в баллах (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения) 2) плавание в течение 10 минут (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения)					
Специальная физическая подготовка	1) выполнение стартов и поворотов (норматив считается выполненным при условии улучшения показателей по годам обучения)					
Спортивные результаты	III	II-I	I- КМС	III-II	II-I	I- КМС, положит, динамика

Примечание. Для детей с диагнозом ДЦП на этапах У2, У3, У4 спортивные результаты для перевода с этапа на этап — I юношеский разряд с положительной динамикой.

В случаях если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение не менее одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.

6. Условия реализации образовательной программы

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при прохождении ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьютеры,

сурдопереводчики, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе при реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь):

- бассейн;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- методическая комната (тренерская);
- помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Спортивное и специальное оборудование

	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Плавание - I функциональная группа мужчины, женщины			
	Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
	Плавательные доски	штук	4
	Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
	Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
	Кушетка массажная	штук	1
	Гантели переменной массы	комплект	2
	Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
	Мат гимнастический	штук	4
	Зеркало	штук	1
	Скамейки гимнастические	штук	2
	Фен	штук	1
	Настенный секундомер	штук	1
	Весы	штук	1

Секундомеры ручные судейские	штук	10
Электромегафон	комплект	1
Плавание - II функциональная группа мужчины, женщины		
Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
Плавательные доски	штук	8
Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
Ласты	комплект	8
Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
Кушетка массажная	штук	1
Гантели переменной массы	комплект	3
Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	3
Мат гимнастический	штук	4
Зеркало	штук	1
Скамейки гимнастические	штук	3
Стенка гимнастическая	штук	3
Штанга спортивная	комплект	1
Мяч набивной (медицинбол) 1 кг	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) 2 кг	штук	2
Фен	штук	1
Настенный секундомер	штук	2
Весы	штук	1
Электромегафон	комплект	1
Плавание - III функциональная группа мужчины, женщины		
Средства спасения комплект (круг, шест, фал, поплавки)	комплект	1
Плавательные доски	штук	8
Плавательные поплавки-вставки для ног	штук	8
Ласты	комплект	8
Лопатки для плавания	комплект	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
Перекладина гимнастическая	штук	1

Кушетка массажная	штук	1
Гантели переменной массы	комплект	3
Плавательный тренажер для тренировки в зале	штук	4
Мат гимнастический	штук	6
Зеркало	штук	1
Скамейки гимнастические	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	4
Штанга спортивная	комплект	1
Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
Фен	штук	4
Настенный секундомер	штук	2
Весы	штук	1
Секундомеры ручные судейские	штук	10
Электромегафон	комплект	1

7. Перечень информационного обеспечения

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина
2. Антипов В.А., Евсеев С.П., Антипова Е.В. Первичная профилактика наркомании и допинга в спорте на основе экспертных систем социальной адаптации юных спортсменов. // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 1.
3. Бадрак К.А. Допинг в спорте – как проблема нравственности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №1. –
4. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде. // Вестник спортивной науки. – 2010. - №1.
5. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 11.
6. Булкин В.А. Диагностика подготовленности спортсменов // Диагностика подготовленности спортсменов. - Л.: Изд-во ЛНИИФК, 1990.
7. Грец Г.Н. Технология сохранения и восстановления двигательных возможностей инвалидов и спортсменов-инвалидов средствами физической культуры. // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 7.
8. Дмитриев В.С. Адаптивная физическая реабилитация: структура и содержание // Автореф. докт. дис. М.: 2003.

9. Донской Д.Д., Биомеханика с основами спортивной техники. - М: Физкультура и спорт, 1971.
10. Евсеев С.П. Особенности процесса формирования двигательных действий спортсмена с помощью тренажеров // Теория и практика физической культуры. – 1987. -№ 4.
11. Евсеев С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом: Дис... д-ра пед.наук. - М., 1995.
12. Евсеев С.П., Клешнев И.В., Мишарина С.Н., Мосунов Д.Ф., Шевцов А.В., Шелков О.М., Шпак С.Л. Реализация двигательных возможностей инвалидов средствами физической культуры и спорта // методическое пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. -СПб.:СПбНИИФК, 2006. - 264с., ил.
13. Евсеев С.П., Шелков О.М., Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В. Экспериментальные схемы организации программ научно- методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. – 2008. -№2(34)
14. Жиленкова В.П. Становление и развитие физической культуры и спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 1
15. Клешнев И.В., Клешнев В.В., Петряев А.В., Дядичева М.В. Характер влияния функциональных состояний спортсменов на интенсивность адаптации моторно-двигательного аппарата при занятиях спортивным плаванием // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. - Челябинск, 1997.
16. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Методика начального обучения плаванию детей на основе компьютерной оценки их функциональных состояний.: Методические рекомендации. // СПбНИИФК. - 2001г.
17. Клешнев И.В., Обухова В.Ю. Влияние функциональных состояний на эффективность обучения плаванию детей 6-7 лет. // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: Изд. ООИ «Плавин», 2001. - С.99-102.
18. Клешнев И.В., Клешнев В.В. Методологические подходы к анализу соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта // Сборник научных трудов Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. – Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 2006г.
19. Клешнев И.В. Анализ тренировочного процесса пловцов – паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. – 2009. - №1(37).

20. Клешнев И.В., Мосунов Д.Ф., Назаренко Ю.А., Тверяков И.Л. Основные направления комплексного контроля подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. // Паралимпийское плавание. Гидрореабилитация. - СПб., ФГОУ ВПО НГУ им.П.Ф. Лесгафта, С-Петербург, ООИ «Плавин». - 2009
21. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации движений человека: Автореф. дис д-ра биол.наук. - Л., 1984.
22. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена (на примере плавания): Дис д-ра пед.наук. - СПб, 1992.
23. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Тверяков И.Л., Строкин А.А. Стенд технико-тактической подготовки паралимпийского пловца – мобильный. // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения: Матер. Всерос. научн.-практ.конф. – СПб: Изд-во ФГУ СПбНИИФК, 2007.
24. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича // Учебно-методическое пособие / Под общ.ред.проф.Д.Ф.Мосунова. -СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб.: 2007. - 142с.
25. Силуянов В.Н., Шалманов А.А., Берхаием А., Анненков К.А., Григоренко А.В. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека (спорта). // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 7..
26. Справочник ВАДА для спортсменов / авт.-сост. Н.Д. Дурманов, В.Л. Нечипуренко; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М.: 2007.
27. Фарфель В.С. О взаимодействии афферентных систем двигательного аппарата при сознательном управлении силой мышц. // Сенсомоторика и двигательный навык в спорте. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1973.
28. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
2. www.swim.7narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
3. www.russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

4. www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
5. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).