БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БП ОУ ОО «УОР»
_____ Д.А. Шатохин
«__» _____ 20__ г.

ПРИНЯТО
Тренерским советом БП ОУ ОО «УОР»
Протокол от «27» 08 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «плавание»

для спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

Срок реализации программы – 1 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EC8CB424CB87CEDA7A6C683EE6CB7E16
Владелец: Шатохин Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 21.10.2025 до 14.01.2027

г. Орёл, 2026 год

Оглавление

Пояснительная записка……3
I. Годовой учебный план ……7
1.1. Годовой учебный план спортивно-оздоровительной группы ...7
1.2. Примерный план-график распределения учебного материала…
спортивно-оздоровительной группы ……..7
II. Содержание учебного курса……..8
2.1. Теоретическая подготовка…….8
2.2. Физическая подготовка……..9
2.3. Медицинское обследование……11
2.4. Соревнования и контрольные испытания……..12
2.5. Воспитательная работа……12
III. Список литературы…… 14
Приложение 1…….15
Приложение 2…….17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа разработана БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва» СШ «Олимп» (далее – Организация) с учетом следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в дополнительную общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (спортивно-оздоровительный этап) (далее Программа) составлена в соответствии со следующими документами:

• Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее Федеральный закон № 273-03);

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

• Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

• Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);

• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

• Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (далее — Приказ № 629).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа, укрепление здоровья. Программа не предусматривает подготовку спортсменов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие.

Программа представляет возможность лицам, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям плаванием, укреплять здоровье. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет обучающимся, ранее занимавшимся плаванием, и, по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

В группу СОГ зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В СОГ могут быть зачислены обучающиеся, не достигшие возраста для обучения в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обучающиеся, успешно закончившие обучение по программам СОГ, показавшие способности в области физической культуры и спорта имеют право по желанию сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники избранного вида спорта.

Продолжительность этапа обучения не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в СОГ является обучение навыкам плавания, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Комплектование вновь созданных спортивно-оздоровительных групп осуществляется тренером-преподавателем начиная с 1 сентября и завершается до 15 октября учебного года. Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа, от 6 лет.

Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди детей и молодежи.

Обеспечение непрерывности и преемственности физического воспитания и учет интересов обучающихся в овладении навыками плавания на спортивно-оздоровительном этапе.

В процессе занятий воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Цель программы.

Создание условий для развития физических качеств и способностей, дальнейших занятий физической культурой и спортом, укрепления здоровья и формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Основные задачи:

– укрепление здоровья и закаливание;

– приобретение разносторонней физической подготовленности;

– воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков

– обучение основам техники избранного вида спорта;

– развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости силовых и координационных способностей).

– привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей обучающихся к занятиям плаванием;

– воспитание черт спортивного характера.

Особенностью Программы является возможность привлечь к систематическим занятиям обучающихся с различным уровнем физического развития и на любом году обучения. Это обусловлено простотой, разнообразием упражнений и общедоступностью занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Новизна программы и педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате обучающихся, которые по своему физическому развитию и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» не могут быть зачислены в основные учебные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов.

Формы занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Режим занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывают 52 недели, т.е. 104 часа: из них 46 недель занятий в условиях спортивной школы и 6 недель самостоятельно по планам тренера в период его отпуска.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия - 1 час.

Общее количество в неделю – 2 часа.

Минимальный количественный состав группы 2 человека. Максимальный – 15 чел.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы по теоретической, общефизической и специальной физической подготовке.

Программа включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по модулям обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, содержание работы с обучающимися; предусматривает воспитание интереса обучающихся к спорту и приобщение их к виду спорта «плавание»; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики плавания, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Программа включает проведение практических и теоретических занятий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными

требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий должны быть подвижные и спортивные игры.

Для спортивно-оздоровительного этапа подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Критерии оценки деятельности спортивно – оздоровительных групп

- Стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
- Умение соблюдать правил техники безопасности при занятиях по плаванию.

Результатом образовательной деятельности спортивно-оздоровительного этапа по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по плаванию;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- развитие физических качеств;
- приобретение определенных положительных морально-волевых, нравственных качеств.

К концу учебного года обучающиеся

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические действия;
- повышают уровень функциональной подготовки.

I. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

1.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (СОГ)

№	Разделы подготовки	Часы
1	Теоретическая подготовка	6
2	Физическая подготовка в т.ч.:	95
	Общефизическая подготовка (ОФП)	50
	Специальная физическая подготовка (СФП)	45
3	Соревнования и контрольные испытания	2
4	Медицинское обследование	1
Общее количество часов		**104**

1.2. ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (СОГ)

содержание занятий	часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретическая подготовка	**6**	1	1		1		1	1			1		
2. Физическая подготовка в т.ч.:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	**50**	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка (СФП)	**45**	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Соревнования и контрольные испытания	**2**		1						1				
4. Медицинское обследование	**1**									1			
ВСЕГО ЧАСОВ:	**104**	**9**	**9**	**8**	**9**	**8**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**8**	**8**

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки пловца: теоретическая, физическая (общефизическая и специальная), соревнования и контрольные испытания, медицинское обследование.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 2. Краткий обзор развития плавания.

Истоки плавания. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов.

Тема 3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях плаванием. Основные меры безопасности и правила поведения в манеже и в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 4. Личная и общественная гигиена

Личная гигиена обучающихся, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий легкой атлетикой на организм обучающихся. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для обучающихся спортом. Режим питания юных плавцов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология в плавании.

Краткая характеристика техники выполнения различных упражнений в плавании. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Каждая из этих частей имеет свои задачи, средства, методы, свою специфику.

2.2.1. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления обучающихся, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий плаванием.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающихся и обогащающей арсенал их двигательных навыков. Хотя общая физическая подготовка имеет существенные отличия от СФП и решает свои специфические задачи, она в определенной степени должна обязательно учитывать специфику избранного вида спорта.

В силу взаимодействия и взаимообусловленности двигательных качеств и навыков общая физическая подготовка является основой для успешной специальной подготовки.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) проводятся в течении всего годичного цикла подготовки обучающихся, но их количество, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Они используются практически для обучающихся всех возрастных групп. Основной целью занятий по ОФП является оздоровление, закаливание, повышение уровня общей работоспособности. Учитывая, что плавание относится к статическим видам деятельности (в плане двигательной активности), обучающиеся испытывают элементы гиподинамии, что требует необходимости включения в занятия по ОФП бег, плавание, лыжи, спортивные игры, езду на велосипеде и т.д. Разнообразные виды спортивной активности обеспечивают необходимую двигательную активность, положительный эмоциональный фон занятий, дают возможность уменьшить уровень нервно-психического напряжения, комплексное воздействие на различные системы организма стрелков. Как правило такие формы двигательной активности используются при групповой форме проведения занятий.

Каждое занятие подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит подготовка плавцов к решению задач основной части занятия. Подготовительная часть включает в себя:

- организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия, подготовку материальной части инвентаря);
- разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

В основной части занятия решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике и тактике плавания, развитием физических, моральных и

специальных психических качеств, повышением уровня функциональной подготовленности.

В заключительной части занятия проводятся мероприятия (выполнение специальных упражнений для закрепления техники плавания, упражнений, направленных на коррекцию осанки, снятие излишнего физического и психического напряжения и т.п.), способствующие созданию у занимающихся относительно спокойного состояния и благоприятного эмоционального фона. После оценки качества усвоенного учебного материала дается домашнее задание, затем пловцы приступают к складыванию инвентаря.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища под водой, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств пловца, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований.

В плавании используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д. Для развития и совершенствования специализированных качеств в плавании применяются специальные плавательные игры: «Дуэль», «Риск», «Башня», «Подними», «Паровозик» и др.

2.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Занятия по специальной физической подготовке (СФП) в основном направлены на развитие специальных физических качеств, характерных для плавания. Большая часть средств СФП непосредственно связана с техникой плавания. Высокий уровень специальной физической подготовленности обеспечивает более быстрое и качественное формирование специализированных умений и навыков. Подбор, последовательность и особенности выполнения специальных упражнений зависят от

индивидуальных особенностей обучающегося, уровня его подготовленности, этапа подготовки и конкретных задач, стоящих перед пловцом.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально подготовительные упражнения.

К основным относятся непосредственно само плавание. Специально подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к плаванию и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и прыжка с тумбы, выполняемые с резиновым жгутом, доской и колобашкой, с помощью тренажерных устройств в различных специально моделируемых соревновательных условиях.

Контрольные занятия проводятся с целью оценки усвоенных знаний, определения степени сформированных умений и навыков в технике и тактике плавания. Их проведение планируется в течение всего годичного цикла. Частота и направленность контрольных занятий зависят от этапа подготовки. Они могут быть организованы как для всей группы пловцов, так и для некоторых из них. На таком занятии контроль может осуществлять тренер, используя определенные тесты или инструментальные методики, проводиться либо для всей группы, либо для одного или нескольких человек. Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне. Обязательными условиями контрольных занятий являются: предварительное установление сроков их проведения и сообщение об этом обучающимся.

Самостоятельные занятия (самоподготовка) могут проходить как в домашних условиях, так и в зале, бассейне с родителями, и т.п. Предварительно тренер формирует цель, задачи занятия, подбирает необходимые упражнения, рекомендует определенную последовательность их выполнения, построение занятия в целом. Хорошо организованные самостоятельные занятия развивают активность пловца, повышают интерес к занятиям, улучшают самоконтроль.

Самостоятельная подготовка выполняется в праздничные дни, каникулярный период и в период отпуска тренера.

2.3. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

1) Плановое медицинское обследование (1 раз в год).

2) Медицинское обследование перед соревнованиями.

3) Педагогический контроль в процессе занятий

4) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск здоровых обучающихся к тренировкам и соревнованиям.

В начале учебного года каждый обучающийся спортивно-оздоровительной группы должен принести медицинскую справку о состоянии его здоровья из поликлиники по месту жительства.

Обучающийся, принимающий участие в соревнованиях, должен пройти углубленное медицинское обследование (УМО) в БУЗ ОО «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер» (за 1 месяц до соревнований). Углубленное медицинское обследование, проводимое в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оценивает состояние

здоровья, физическое развитие, уровень функциональных и резервных возможностей; дает рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

2.4. СОРЕВНОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование плавательных игр с конкретными заданиями (плавание на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельной дистанции, серии дистанций, всех соревнований в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.).

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса для зачисления обучающегося на этап спортивной подготовки.

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с обучающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

-воспитания личности в коллективе;
-единства требования и уважения к личности;
-последовательности;
-систематичности и единства воспитательных воздействий;
-индивидуального и дифференцированного подхода.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося, в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в отделении плавания в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях спортивно-оздоровительного лагеря он также может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
-четкая творческая организация тренировочной работы;
-формирование и укрепление коллектива;
-товарищеская взаимопомощь и требовательность;
-эстетическое оформление спортивных залов и бассейна.

Тренеру-преподавателю следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения.

III. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пособие «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание», Булгакова Н.Ж., М.,2008 г.
2. Пособие «Лечебное плавание для детей со сколиозом» НИДОИ имени Г.И.Турнера, составители: А.В.Овечкина, Л.А.Дрожжина, Спб, 1999г.
3. Универсальная программа начального обучения детей плаванию, Макаренко Л.П.. М, 1985г.
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11-х классов, раздел Плавание, авторы программы: В.И. Лях. А.А. Зданевич, Москва.:«Просвещение», 2004 г.

Список информационных ресурсов

1. Бородич А.А.,Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М,1988.
2. ВасильевВ., НикитинскийБ. Обучение детей плаванию. М,1973.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М., 1993.
4. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Минск, 1998.
5. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата. М,1969.
6. Курт Вильке. Плавание для начинающих // Серия «Физкультура и спорт». М., 2001. №4. 190 с.
7. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 1996.
8. Ляхов З.И, Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11-го классов с направленным развитием двигательных способностей. М, 1993.
9. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. М, 1985. С. 27-38.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. М, 1983. 287 с.
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду.- М.,1991.
12. Петренко Г.Г., Полесся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки. Киев, 1980.
13. Фарафонов М.С. Плавание на спине. М, 1984. 48 с.
14. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников //Методические рекомендации. С-Петербург, 2001.

Приложение 1.

Методические рекомендации для тренера-преподавателя по обучению плаванию

При обучении плаванию ребенок в первую очередь осваивает удержание туловища на воде, скольжение и плавание способом «кроль» как более доступным для его понимания. При плавании способом «кроль» тело расположено горизонтально направлению продвижения. Руки выполняют попеременно-последовательные движения: когда одна рука проносится по воздуху вперед – другая делает гребок в воде. При этом возникает поворот туловища вокруг горизонтальной оси. Движения ногами выполняются в вертикальной плоскости в противоположных направлениях: в то время, как одна нога движется вниз, другая поднимается вверх.

Учитывая наличие выше указанного ротационного компонента позвоночника, при сколиозе выполнение элемента «кроль руками» или плавание способом «кроль в координации» не показаны, т.к. они способствуют увеличению торсионного компонента и дальнейшему прогрессированию сколиотической деформации.

В то же время «кроль ногами» используется широко, т.к. непринужденные движения ногами, чередование ритмичного напряжения и расслабления поддерживают тело у поверхности воды, одновременно выравнивая дисбаланс мышц, осуществляющих разгибание и сгибание в тазобедренном суставе, улучшая их сократительную способность и силовую выносливость. Использование элемента плавания «кроль ногами» (при фиксации грудного отдела позвоночника посредством плавательной доски) возможно для коррекции деформации позвоночника, развивающегося перекоса таза и уравновешивания мышечного дисбаланса туловища и нижних конечностей. Одновременно движения ногами при этом способе увеличивают подвижность и укрепляют мышечно-связочный аппарат голеностопного сустава, вырабатывают привычку держать стопы параллельно - все это является средствами для профилактики и лечения плоскостопия и нестабильности связочного аппарата у детей.

При плавании способом «брасс» гребковые движения рук и ног строго симметричны и выполняются под водой в одной плоскости, исключены ротационные движения позвоночника. В то же время движения руками и ногами выполняются поочередно и в активных рабочих движениях возникают паузы.

Используя способ «брасс на груди» или «на спине» с удлиненной паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально выпрямляется, а мышцы туловища статически напряжены, можно корригировать дугу искривления позвоночника. Элемент «брасс руками» осуществляется энергичным движением кистей и предплечий в стороны-назад-немного вниз по фазам, что является очень важным для формирования мышечного корсета именно этой части туловища, а также корригирующим упражнением при деформации грудной клетки и тренирующим фактором для дыхательной мускулатуры.

При выполнении элемента «брасс ногами» в одну из фаз осуществляется разведение в тазобедренных суставах, а основными гребущими поверхностями

являются внутренние поверхности голеней и стоп. Благодаря этому достигается формирование мышечного корсета тазового пояса, что способствует выравниванию перекоса таза при наличии поясничной дуги искривления.

Таким образом, при плавании способом «брасс» выполнение симметричных движений под водой, их непрерывность, циклический характер мышечной деятельности, оптимальный интервал фаз напряжения и расслабления будут способствовать благотворному влиянию на выравнивание мышечного дисбаланса, коррекцию деформации позвоночника, перекоса и наклона таза.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;

- преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
- допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих;
- не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного педагога;
- внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
- соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;
- при появлении первых признаков переохлаждения (озноб, посинение кожи, «гусиная кожа») вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;
- знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;
- на первой ступени обучения разрешать детям плавать самостоятельно только вдоль одного бортика бассейна;
- не злоупотреблять возможностями занимающихся, не применять упражнения, вызывающие переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;
- прыжки разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности занятий.

Приложение 2.

Игра как средство обучения плаванию

В плавании игры и игровые упражнения часто являются частью урока, особенно в младших и средних классах. Они улучшают эмоциональное состояние ребенка, помогают ему преодолеть страх перед водой, неуверенность в себе. В игре формируются положительные черты характера, чувство справедливости, товарищества. Увлекаясь игрой, дети закрепляют полезные навыки и легче переносят необходимую нагрузку.

В играх осуществляются:

- усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния;
- укрепление и закаливание организма;
- эмоциональная разгрузка.

Каждая игра имеет свои правила, регламентирующие активность играющих. Перед началом игры надо доходчиво объяснить эти правила и строго следить за их выполнением. После каждой игры следует дать оценку деятельности играющих.

В соответствии со своей основной направленностью подвижные игры делятся на четыре основные группы.

1. Игры, направленные на первичное освоение водной среды. Применяются для обучения плаванию детей младшего школьного возраста и проводятся на мелком месте; предусматривают перемещение в опорном положении и в различных направлениях (шагом, бегом и т.д.), кратковременное погружение под воду.
2. Игры, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники плавания.
3. Игры, направленные на ознакомление с элементами прикладного плавания.
4. Игры, направленные на общее физическое развитие.

Игры проводятся как с плавающими предметами (мячи, круги, доски, обручи), так и без них.

Игры на воде

«КАРАСИ И КАРПЫ»

Задача: познакомить играющих со свойствами воды и обучить их самостоятельному передвижению в различных направлениях в опорном положении.

Описание игры. Участники делятся на две команды («караси и «карпы») и становятся спиной друг другу на расстоянии одного метра. Ведущий четко по слогам выкрикивает

«кар-ра-си!» или «кар-пы!» Игроки названной команды убегают в свой «город» (на свою территорию). Игроки другой команды пятнают противников. Побеждает команда, которая запятнает больше игроков другой команды.

Вариант. Игрок, которого запятнали, переходит в другую команду.

Методические указания. Участники игры становятся боком к ведущему и до его сигнала стоят неподвижно.

«БУРЯ В МОРЕ»

Задача: познакомить занимающихся с сопротивлением воды и обучить их самостоятельному передвижению в воде в различных направлениях в опорном положении.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в колонну по одному в определенном месте бассейна. По сигналу ведущего «НАЧИНАЕТСЯ БУРЯ!» все разбегаются в разные стороны.

По сигналу «БУРЯ УТИХЛА» игроки занимают исходное положение.

Методические указания.

- Место для игры должно быть ограничено.
- Игра проводится в быстром темпе.
- Продолжительность игры – не более одной минуты.
- Можно повторить игру 2-3 раза.

« РЫБАКИ И РЫБКИ»

Задача: познакомить занимающихся со свойствами воды и обучить их самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды – «рыбаки» - берутся за руки, образуя «невод». Игроки другой команды – «рыбки» - находятся в отведенном для игры участке бассейна. «Рыбаки», передвигаясь по дну, стараются поймать «неводом» «рыбок», убегающих в разных направлениях. Пойманный становится « рыбаком».

Методические указания.

- Не разрешается ловить разорванным «неводом».
- Если кто-либо из «рыбок» во время преследования спрячется, погрузившись в воду с головой, то он считается не пойманным.
- Игра повторяется 2-3 раза.

«НАСОС»

Задача: обучить занимающихся погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Участники игры делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу ведущего они начинают поочередно выполнять приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя активный выдох.

Методические указания.

- Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу.
- Продолжительность игры не более двух минут.

«ЗВЕЗДОЧКА» («ПОПЛАВОК»)

Задача: обучить занимающихся умению лежать на воде.

Описание игры. Игроки находятся на мелком месте. По сигналу ведущего все выполняют глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят руки в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду; одновременно оторвав ноги от дна и приподняв их к поверхности воды, разводят ноги в стороны как можно шире – образуется «звездочка».

Можно выполнять это упражнение и лежа на спине.

Методические указания.

- Продолжительность лежания на воде оговаривается заранее. Каждый ведет счет «про себя»;
- Лежа на поверхности воды, играющие могут сводить и разводить, расслаблять

и напрягать ноги.

«СТРЕЛКА»

Задача: обучить занимающихся технике скольжения на груди.

Описание игры. Игроки выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу нужно присесть, сделать глубокий вдох, поднять руки вверх, наклонится и, сильно оттолкнувшись двумя ногами, скользить до полной остановки.

Методические указания. Во время скольжения голова должна быть между руками, лицо в воде, руки и ноги соединены и выпрямлены, глаза открыты.

«САЛКИ»

Задачи: обучить занимающихся нырянию.

Описание игры. Участники игры произвольно располагаются в бассейне. Ловец догоняет играющих, стараясь запятнать любого, спасающегося от преследования. Участники ныряют в воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом.

Вариант. Ловец пятнает мячом.

Методические указания.

- Ловцу запрещается преследовать продолжительное время одного итого же участника игры, ждать, когда он вынырнет из воды.
- Игра продолжается пять минут.

«ВОДОЛАЗЫ»

Задача: обучить занимающихся погружению в воду с головой и нырянию с открытыми глазами.

Описание игры. На дно бросают хорошо заметные предметы. По сигналу ведущего игроки начинают собирать их. Побеждает тот, кто найдет больше предметов.

Методические указания. Ведущий (учитель) внимательно контролирует действия играющих