**Муниципальное автономное учреждение**

**«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено на педагогическом совете**  **МАУ «ФОК «Олимп»**  **Протокол № 1 от «29» августа 2019г.** | **Утверждено**  **Приказом № 149 ОД**  **от 29.08.2019г.** |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная предпрофессиональная программа**

**«Обучение основам плавания»**

**(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся с 7 до 13 лет**

**Срок реализации программы 6 лет**

**Составитель:**

тренер-преподаватель Кунтенков Д.С.,

методист Коваленко А.А.

**Рецензоры:**

Зам.Директора по УСР – Гаврилова О.А.,

Зав. Отделом развития спорта администрации

Лысковского муниципального района Нижегородской обл.-

Баринов Е.Н.

г. Лысково

2019 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Страницы |
|  |  |  |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
|  |  |  |
| 1.1. | Характеристика вида спорта «Плавание» и его | 5 |
|  | отличительные особенности |  |
| 1.2. | Минимальный возраст детей для зачисления на обучения | 7 |
| 1.3. | Минимальное количество обучающихся в группах , срок обучния | 7 |
|  |  |  |
| 1.4. | Планируемы результаты освоения образовательной программы обучающимися | 9 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 12 |
| 2.1. | Учебный план | 12 |
| 2.2. | Календарный учебный график | 13 |
| 2.3 | План учебного процесса | 14 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 16 |
| 3.1. | Методика и содержание по предметным областям | 16 |
|  | предметным областям |  |
| 3.2. | Рабочие программы по предметным областям | 50 |
| 3.3. | Объемы учебных нагрузок | 51 |
| 3.4. | Методические материалы | 52 |
| 3.5. | Методы выявления и отбора одаренных детей. | 56 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе | 62 |
|  | реализации программы. |  |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И |  |
|  | ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ | 64 |
| 5. | Профессиональная ориентация обучающихся | 69 |
|  |  |  |
| 6. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 73 |
| 6.1. | Комплексы контрольных упражнений для оценки | 74 |
|  | результатов освоения программы. |  |
| 6.2. | Методические указания по организации аттестации | 75 |
|  | (промежуточной и итоговой). |  |
| **7.** | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 85 |
| 8 | ПРИЛОЖЕНИЯ |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа предпрофессиональной подготовки по виду спорта «Плавание» разработана в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
* Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 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»;
* Приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 N 613H «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14);
* С учетом: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП), приказ Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41 «Об утверждении федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание». Программа предназначена для спортивных школ, осуществляющих

предпрофессиональную подготовку по виду спорта плавание. 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.

* 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.

**1.1. Характеристика вида спорта плавание**

**и его отличительные особенности**

*Спортивное* ***плавание***характеризуется системой специальнойподготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

* + классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – олимпийский вид спорта. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16

* у женщин. До сих пор во всех классификациях и правилах, вместо кроля на груди, упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции, но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

* + - вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин),
    - кроль на спине (100, 200 м),
    - брасс (100, 200 м),
    - баттерфляй (100, 200 м),
    - комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя

преодоление равных отрезков дистанции разными способами,

6

сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль);

* + - эстафетное плавание.
  + эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м). В комбинированной эстафете - 4 по 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Занятия проводятся в плавательном бассейне, чаша бассейна длиной 25 м, с 6-ю дорожками и в спортивном зале, оснащенным необходимым оборудованием.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

****повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

**1.2 Минимальный возраст для зачисления**

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

**Наполняемость групп**

формируется и утверждается ежегоднокомплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне подготовки - от 12 человек, на углубленном уровне - от 10 человек.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию представлены в таблице 2.

**1.3 Минимальный возраст лиц для зачисления на базовый уровень программы**

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы*** |  |  |  | ***Продолжительно*** | ***Мин.*** | ***возраст*** | |  |
| ***Основная задача этапа*** | |  | ***сть этапов (в*** | ***зачисления*** | | ***в*** |  |
| ***подготовки*** |  |  |
|  |  |  | ***годах)*** | ***группы (лет)*** | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Базовый | Укрепление | здоровья, | формирование |  |  |  |  |  |
| уровень | культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности | | | 6 | 7 |  |  |  |
| сложности | в двигательной активности. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

**Ожидаемые результаты** –овладение обучающимися способамиконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по плаванию. Приобретение дополнительных знаний по истории и происхождению вида спорта «Плавание».

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры**

* **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.

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 званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
* знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
* знание основ спортивного питания.
  + предметной области «**Общая физическая подготовка**» для **базового** **уровня:**
* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышения 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 избранным видом спорта;
* формирование двигательных умений и навыков;
* освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* формирование социально-значимых качеств личности;
* получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности.
* 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 мераприятиях
  + знание основ судейства по избранному виду спорта.
  + предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового уровня**:
* 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;
* умения соблюдать правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики вида спорта.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Теоретические и групповые практические занятия,

Тренировки по индивидуальным планам,

Календарные соревнования,

Учебные и контрольные игры,

Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Календарный учебный график и план учебного процесса представлены в таблицах

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК Таблица 2.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | | Июнь | | | | Июль | | | | | Август | | | | Теоретические | Практические з | Самостоятельная р | Промежуточная | Итоговая ат | Каникулы | **Всего** |
|  | 01.-06.09. | 07.-13.09. | 14.-20.09. | 21-.37.09 | 28-04.10 | 05.-11.10. | 12.-18.10. | 19.-25.10. | 26.-01.10. | 02.-08.11. | 09.-15.11 | 16.-22.11 | 23.-29.11 | 30.-06.12. | 07.-13.12. | 14.-20.12. | 21.-27.12. | 28.-03.01. | 04.-10.01 | 11.-17.01 | 18-24.01 | 25.-31.01 | 01.-07.02. | 08.-14.02 | 15 -21.02 | 22.-28.02 | 01.-07.03 | 08.-14.03 | 15.-21.03 | 22.-28.03 | 29.-04.04 | 05.-11.04 | 12.-18.04. | 19.-25.04. | 26.-02.05 | 03.-09.05 | 10.-16.05. | 17.23.05 | 24.-30.05. | 31.-06.06 | 07.-13.06. | 14.-20.06. | 21.-27.06 | 28.-04.07 | 05-11.07 | 12-18.07 | 29-25.07 | 26.-01.08. | 02.-08.08. | 09.-15.08. | 16.-22.08. | 23-31.08. |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  |  | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | 2ПА |  | Т |  | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  | 2 |  |  | 252 |
| 5П | 5П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | К | К | 5П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 5П | 4П | 6П | 5П | 6П | 5П | 5П | К | К | К | К | К | К | К | К |  | 226 |  |  |  | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  | 36 |  |  |  |  |
| 2 | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  |  | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | 2ПА |  | Т |  | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  | 24 |  |  | 2 |  |  | 252 |
| 5П | 5П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | К | К | 5П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 6П | 5П | 5П | 4П | 6П | 5П | 6П | 5П | 5П | К | К | К | К | К | К | К | К |  | 226 |  |  |  | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  | 36 |  |  |  |  |
| 3 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т |  |  | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т | 2ПА | 2ПА | Т | Т | Т | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  |  | 4 |  |  | 336 |
| 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 7П | 7П | К | К | 7П | 7П | 7П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 7П | 7П | 6П | 6П | 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | К | К | К | К | К | К | К | К |  | 300 |  |  |  | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  | 48 |  |  |  |  |
| 4 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т |  |  | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т | 2ПА | 2ПА | Т | Т | Т | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 |  |  | 4 |  |  | 336 |
| 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 7П | 7П | К | К | 7П | 7П | 7П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 8П | 7П | 7П | 7П | 6П | 6П | 7П | 7П | 7П | 7П | 7П | К | К | К | К | К | К | К | К |  | 300 |  |  |  | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  | 48 |  |  |  |  |
| 5 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т |  |  | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т | 3ПА | 3ПА | Т | Т | Т | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 |  |  | 6 |  |  | 420 |
| 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 9П | 9П | К | К | 9П | 9П | 9П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 9П | 9П | 7П | 7П | 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | К | К | К | К | К | К | К | К |  | 374 |  |  |  | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  | 60 |  |  |  |  |
| 6 | Т | Т | Т | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т |  |  | Т | Т | Т | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т |  | Т | Т | Т | 3ПА | 3ПА | Т | Т | Т | Т | Т |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 |  |  |  | 6 |  | 420 |
| 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 9П | 9П | К | К | 9П | 9П | 9П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 10П | 9П | 9П | 9П | 7П | 7П | 9П | 9П | 9П | 9П | 9П | К | К | К | К | К | К | К | К |  | 374 |  |  |  | К |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  | 60 |  |  |  |  |

**Таблица 3.**

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ | Общий | Самосто | Учебные | | Аттестация (в | | Распределение по годам обучения | | | | | |
|  | формы учебной нагрузки | объем | ятельна | занятия (в | | часах) | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | учебной | я работа | часах) | |  |  | 6ч | 6ч | 8ч | 8ч | 10ч | 10ч |
|  |  | нагрузки | (в | Теор | Прак | Про | Итого | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й |
|  |  | (в часах) | часах) | етич | тиче | меж | вая | год | год | год | год | год | год |
|  |  |  |  | ески | ские | уточ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | е |  | ная |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** |  |  |  |  |  |  | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| **1.** | **Обязательные предметные области** |  |  |  |  |  | 70 | 176 | 176 | 236 | 236 | 294 | 294 |
| 1.1. | Теоретические основы физической |  |  |  |  |  | 10 | 18 | 18 | 24 | 24 | 30 | 30 |
|  | культуры и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2. | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  | 30 | 79 | 79 | 106 | 106 | 132 | 132 |
| 1.3. | Вид спорта |  |  |  |  |  | 30 | 79 | 79 | 106 | 106 | 132 | 132 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** |  |  |  |  |  | 30 | 76 | 76 | 100 | 100 | 126 | 126 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные |  |  |  |  |  | 30 | 22 | 22 | 30 | 30 | 36 | 36 |
|  | игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2. | Специальные навыки |  |  |  |  |  | 70 | 54 | 54 | 70 | 70 | 90 | 90 |
| 3. | **Теоретические занятия** |  |  |  |  |  | **10** | 24 | 24 | 32 | 32 | 40 | 40 |
| 4. | **Практические занятия** |  |  |  |  |  | **90** | 226 | 226 | 300 | 300 | 374 | 374 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия |  |  |  |  |  | 90 | 206 | 206 | 270 | 270 | 336 | 336 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные |  |  |  |  |  | 10 | 22 | 22 | 30 | 30 | 38 | 38 |
|  | Мероприятия(соревнования) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Самостоятельная работа |  | 288 |  |  |  |  | 36 | 36 | 48 | 48 | 60 | 60 |
| 6. | **Аттестация** | 24 |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 18 |  |  |  | 18 |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |  |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 6 |

**Расписание занятий**

Режим занятий учащихся в Учреждение устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей [(законных представителей)](consultantplus://offline/ref=0C5DF29FD25F3D014AACB2B4CC0673134CFDD8FB33B29B2C47BC87C6D3B651F1BE4F1F329BB52CpFoDI) несовершеннолетних учащихся,возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия для несовершеннолетних учащихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий: для учащихся до 16 лет – не позднее 20.00, для учащихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21.00. Утверждается расписание учебных занятий на текущий год по форме указанной в приложении 1.

1. **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.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

**Обязательные предметные области**

**Предметная область**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового уровней сложности)**

**Цель и** основное **содержание** данной предметной области программыопределяются 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 представлен в таблице 5.

**Теоретическая подготовка**

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером 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 Нижегородской области

1. 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

* 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.

1. Основы здорового питания Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.
2. 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.

1. Этические вопросы спорта

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

1. 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.

1. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)

Основные требования к присвоению разрядов в плавании.

1. 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.

1. 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.

1. 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)**

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;
   * бег на короткие дистанции из различных стартовых положений;
   * бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без,
   * челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
   * прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
   * специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
   * 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 без предметов, в движении, с партнером;
   * на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
   * спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.;
   * подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.
2. **Строевые и порядковые упражнения**

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

1. **Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности**
   * 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.
   * Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и

с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в

различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

* Упражнения вдвоѐм (с сопротивлением).
* Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:**

* *прыжки*:на месте,в стороны,вперед-назад,через палку,через двепроведенные параллельно линии, через скамейку; 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 отягощений* на дальность двумя руками,правой,

левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

**Упражнения для воспитания скоростных качеств**

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. 3-4 х 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек

бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

**Контроль скоростных способностей:**

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. 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 10-25 м.

**Упражнения для воспитания гибкости:**

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен 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 проводится 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голе-ностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость

* грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания
* 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, 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).

1. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
2. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
3. Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
4. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
5. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
6. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
7. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
8. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно

выше, стараясь не отрывать колени от пола.

То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).

1. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
2. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
3. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
4. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
5. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание

коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

1. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.
2. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
3. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
4. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
5. 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.
6. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.
7. 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.
8. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
9. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.
10. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.
11. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.
12. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.
13. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти,

тянет их вверх, стараясь свести.

**Контроль за уровнем подвижности в суставах:**

Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки. С этой целью используют метод гониометрии, метрические методы измерения гибкости, специальные активные и пассивные контрольные упражнения. 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 воспитания выносливости:**

Уровень развития выносливости обусловливается 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. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

К *абсолютным показателям выносливости* относятся результаты на

дистанциях различной длины и специальные тесты.

**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

* 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, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта,*

*гимнастические упражнения и элементы акробатики*.Однако эти упражненияне 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 х 50 м каждый отрезок проплывается на 1 с быстрее предыдущего).

1. **Подвижные игры, эстафеты**

*Подвижные игры, эстафеты* -одно из важных средств всестороннегоразвития 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.

1. **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,функциивестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

*Гимнастика* успешно развивает координацию движений,силу,ловкость ибыстроту. 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 условияхпостоянно 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.

**Предметная область**

**«Вид спорта»**

* **для базового уровня сложности)**

**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. Приобрести навыки техники игры.
   1. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
   2. Овладеть расслаблением.
   3. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
   4. Научить проявлять большую силу в выполнений движений и действий.
   5. Использовать упругость мышц.
   6. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
5. Овладеть техникой вспомогательных видов спорта.
6. 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

* 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 расчлененного упражнения. Они направлены на*

*овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;*

* *равномерный, 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, 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. 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

* 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. Тренировку в воде целесообразно дополнить двумя, тремя 40-ка минутными занятиями на суше. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. 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).

* 1. **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.).

* овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера. 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.
* 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.

1. **Интегральная подготовка** предполагает владение технико-тактическимиметодами и приемами плавания.
2. **Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП**)

***Строевые упражнения*.**

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

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

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

***Общеразвиваюшие упражнения.*** Основные положения кистей идвижения 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 итуловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

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

*Полуприседы и приседы*.Выпады:вперёд,назад,вправо,влево,скрестный, разноименный.

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

*Упоры*:присев,лёжа,лёжа сзади,стоя согнувшись,на одной ноге приразличных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

*Ходьба* и ее разновидности:обычная,строевым шагом,спортивнымшагом, 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.

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

*Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков*.

***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. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами плавания. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, водное поло в различных вариантах и сочетаниях. Легкоатлетические упражнения.

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3х10 м, 5х10 м. Прыжки в высоту и длину. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

1. **Комплексы специальных физических упражнений (СФП)**
   * ***С набивными мячами*** (вес до1кг):

75

* 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 0,5 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 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 З, 6, 10, 20, 30, 60 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 УТЭ возможны упражнения на корте 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.
* ***Упражнения для воспитания 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 воспитания 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 воспитания выносливости***:
* бег равномерный и переменный;
* ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
* спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей;
* тренировочные соревнования со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

1. **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

* 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.

***Тренер-преподаватель обязан***:

* 1. Производить построение и перекличку 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 бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. 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.

1. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
2. Ныряние 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.
3. 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.
4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды.
5. Проведение занятий в бассейне разрешается только при наличии спасательного инвентаря (шестов, кругов, конца Александрова и др.) и дежурстве медицинского персонала.

***Меры профилактики***

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

* соревнований. Для этого необходимо: - качественно проводить разминку;

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

**8. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях**

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

**Вариативная предметная область**

**Предметная область**

**«Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности программы)**

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,
* ведение мяча и обманные движения (финты),
* 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 развитияобучающихся.

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.

**3.2 Рабочие программы по предметным областям**

*3.2.1 Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения*) (Приложение8)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

Предметная область «Общая физическая подготовка»;

Предметная область «Вид спорта»;

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».

**3.3 Объемы учебных нагрузок8**

* процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (Таблица 17).

**3.3.2 Учебная нагрузка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы | | |
|  |  |  |  |
|  | Базовый уровень | |  |
|  | 1-2 годы | 3-4 годы | 5-6 годы |
|  | обучения | обучения | обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 4-5 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 420 |

**3.4. 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**

* + - 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).

**Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | Предметные области | | | | | | | | | | |  | Форма |  |  | Методы | | и | приемы | Дидактический | |  | Форма | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятий | |  | организации | | | учебно- | материал, | |  | контроля | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тренировочного | | | | техническое | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | процесса | |  |  | оснащение | |  |  |  |  |  |
|  | **Теоретические** | | | | | |  | |  |  |  |  | - беседа; | |  | - | сообщение | | новых | - фотографии; | |  | - |  |  |  |
|  | **основы физической** | | | | | | | | | | |  | -просмотр | |  | знаний; | |  |  | - рисунки; | |  | тестирование | | |  |
|  | **культуры и спорта** | | | | | | | |  |  |  |  | фотографий, | |  | - объяснение; | | |  | -учебные | | и | . |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | рисунков | | и | - работа с учебно- | | | | методические | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | таблиц, | |  | методической | | |  | пособия; | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | учебных | |  | литературой; | | |  | -специальная | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | видеофильмов | | | -работа | |  | по | литература; | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - самостояте- | |  | фотографиям; | | |  | -учебно- | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | льное | чтение | | -работа по рисункам; | | | | методическая | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | специальной | |  | -работа по таблицам; | | | | литература; | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | литературы; | |  | -практический показ. | | | | -научно-популярная | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -практические | | |  |  |  |  | литература; | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятия | |  |  |  |  |  | - | оборудование | и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | инвентарь. | |  |  |  |  |  |
|  | **Общая физическая** | | | | | | | | | | |  | -учебно- | |  | - словесный; | | |  | -учебные | | и | контрольные | | |  |
|  | **подготовка** | | | | | | | |  |  |  |  | тренировочно | | | - наглядный; | | |  | методические | |  | нормативы | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е занятие | |  | - практический; | | | | пособия; | |  | по | общей | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | самостоятельный | | | -учебно- | |  | физической | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | показ | | и | подбор | методическая | |  | подготовке. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений | | |  | литература. | |  | - | врачебный | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (проблемное | | |  |  |  |  | контроль. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | обучение) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая** | | | | | | | | **и** | | |  | - | учебно- | | - словесный; | | |  | - фотографии; | |  | контрольные | | |  |
|  | **специальная** | | | | | | | |  |  |  |  | тренировочно | | | - наглядный; | | |  | - рисунки; | |  | нормативы | |  |  |
|  | **физическая** | | | | |  | |  |  |  |  |  | е занятие | |  | - практический; | | | | - | учебные | и | по | ОФП | и |  |
|  | **подготовка** | | | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  | -самостоятельный | | | | методические | |  | СФП, | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | показ | | и | подбор | пособия; | |  | текущий | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений | | |  | -учебно- | |  | контроль. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (проблемное | | |  | методическая | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | обучение) | | |  | литература. | |  |  |  |  |  |
|  | **Вид спорта** | | | | | | | |  |  |  |  | -учебно- | |  | - словесный; | | |  | - фотографии; | |  | контр.упр. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тренировочно | | | - наглядный; | | |  | - рисунки; | |  | нормативы | | и |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е занятие | |  | - практический; | | | | - | учебные | и | контр. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - групповая, | | | - | самостоятельный | | | методические | |  | тренировки. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | подгрупповая, | | | показ | | и | подбор | пособия; | |  | текущий | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | фронтальная, | |  | упражнений | | |  | -учебно- | |  | контроль. | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | индивидуальн | | | (проблемное | | |  | методическая | |  | протокол | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | о- |  |  | обучение) | | |  | литература. | |  | соревновани | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | фронтальная. | |  |  |  |  |  |  |  |  | й, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | промежуточн | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ый, итоговый | | |  |
|  | **Основы** | | | | | | | |  |  |  |  | - беседа; | |  | - | сообщение | | новых | -учебные | | и | - |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  | | |  |  | -просмотр | |  | знаний; | |  |  | методические | |  | самостоятель | | |  |
|  | **профессионального** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | **самоопределения** | | | | | | | |  |  |  |  | фотографий, | |  | - объяснение; | | |  | пособия | | и | ное | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | рисунков | | и | - работа с учебно- | | | | летература; | |  | проведение | |
|  |  |  |  |  |  |  | таблиц, | |  | методической | | |  | -научно-популярная | | | части | |
|  |  |  |  |  |  |  | учебных | |  | литературой; | | |  | литература; | |  | тренирововч | |
|  |  |  |  |  |  |  | видеофильмов | | | -работа | |  | по | -оборудование | | и | ного занятия; | |
|  |  |  |  |  |  |  | - самостояте- | | | фотографиям; | | |  | инвентарь. | |  | -написание | |
|  |  |  |  |  |  |  | льное | чтение | | -работа по рисункам; | | | |  |  |  | конспекта | |
|  |  |  |  |  |  |  | специальной | | | -работа по таблицам; | | | |  |  |  | тренировочн | |
|  |  |  |  |  |  |  | литературы; | |  | -практический показ. | | | |  |  |  | ого занятия. | |
|  |  |  |  |  |  |  | -практические | | | - словесный; | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | занятия; | |  | - наглядный; | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | - | учебно- | | - практический; | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | тренировочно | | | - | самостоятельный | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | е занятие | |  | показ | | и | подбор |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (проблемное | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | обучение) | | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Различные** | | | **виды** | | | групповая, | |  | - практический; | | | | - мячи; | |  | - | умение |
|  | **спорта** | | |  | **и** |  | подгрупповая, | | | - словесный. | | |  | - палки; | |  | пользоваться | |
|  | **подвижные игры** | | | | |  | индивидуальн | | |  |  |  |  | -скакалки и пр. | |  | инвентарем и | |
|  |  |  |  |  |  |  | о- |  |  |  |  |  |  |  |  |  | оборудовани | |
|  |  |  |  |  |  |  | фронтальная. | | |  |  |  |  |  |  |  | ем | по виду |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | спорта | |
|  |  | | |  |  |  |  | |  |  | | | |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | | |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |

**Организационно-методические указания**

**к построению обучения по программе**

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер – преподаватель, планируя свою работу, должен:

* 1. создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;
  2. обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;
  3. постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые
* опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;
  1. систематически вести воспитательную и профориентационную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своей спортивной школе;
  2. укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена.

**3.5. 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.

**Виды одаренности**

* + одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенно­сти их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным

* основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:
  + 1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
    2. степень сформированности;
    3. форма проявлений;
    4. широта проявлений в различных видах деятельности;
    5. особенности возрастного развития.
  + учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1. комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
2. длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
3. анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
4. экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
5. выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
6. многократность и многоэтапность обследования;
7. диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
8. использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
9. анализ реальных достижений детей и подростков 8 различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;
10. преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в МАУ ФОК «Олимп» г. Лысково носит системный характер и строится на следующих ***принципах***:

* + выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;
* индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;
* отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная

идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей в МАУ ФОК «Олимп» г. Лысково по выявлению одаренных детей начинается со 1-го года обучения. На обучение по общеобразовательной программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилам приема обучающихся в МАУ ФОК «Олимп» г. Лысково

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

* МАУ ФОК «Олимп» г. Лысково также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт организаци

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. Опытный тренер уже на первом этапе может выделить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

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 определенного вида спорта.

* 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.
* спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно - тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно - массовую работу.
* спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, награждает за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.
* рамках работы со спортивно *одаренными* детьми тренер - преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

**Методы исследования особенностей личности**

Общие принципы психологического исследования личности определяются тем, как понимаются отношения личности.

***Характеристики личности:*** статус,позиция,роли,функции,цели,ценности, мотивационная сфера, характер, способности.

***Метод беседы*** -специфическая роль беседы,как метода исследованияличности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности - самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе - наличие доверительного контакта.

***Метод характерологической беседы* -**является особой формойестественного отбора одаренных детей. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать у обучающегося при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями спортсмена позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

***Биографический метод*** -позволяет изучить этапы жизненного пути,особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами. Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

***Проективные методы****.*Группа методов,предназначенных длядиагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать

содержание сюжета картинки, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха).

* проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности - изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники).

**3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по плаванию допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

-сход в ванну бассейна;

* ныряние в бассейне;
* выход занимающихся из помещения ванны бассейна.
* травмы при выполнении элементов, упражнений в бассейне;

1.3. Зал, где находится бассейн, должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное освоение воспитанниками техники плавания с учетом техники безопасности.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1. Надеть спортивную форму пловца/ пловчихи.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в бассейне.

2.3. Осмотреть половое покрытие бассейна, оно должно ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений:

эластичных бинтов, стяжек и пр.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя.

3.3. Занимающиеся должны располагаться в бассейне, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из бассейна и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. **План**

**воспитательной и профориентационной работы**

**4.1. Воспитательные задачи,** содержание и формы работы определяютсязапросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями спортивной школы, социума.

**Цели**:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи** воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;
5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Основные направления воспитания и социализации**:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

**Принципы** воспитательного процесса:

*Принцип ориентации на идеал*.Идеалы определяют смыслы воспитания,то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип*.Принцип ориентации на идеал интегрируетсоциально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных

ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру*.Следование примеру—ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

*Принцип диалогического общения со значимыми другими*.В формированииценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации*.Идентификация—устойчивое отождествлениесебя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать

собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации*.В современныхусловиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности,

* содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем*.Личностные и общественные проблемы являются основнымистимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания*.Один изоснователей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев - определял

воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером, учителями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

* дисциплин спортивной школы;
* произведений искусства;
* периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
* духовной культуры и фольклора народов России;
* истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
* жизненного опыта своих родителей и прародителей;
* общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

**Планируемые результаты**:

* У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
* Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
* Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* Повышено профессиональное мастерство тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
* Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
* Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных

представителей).

• Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей,

совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

План мероприятий по воспитательной работе представлен в приложении 8

**4.2. Профессиональная ориентация обучающихся** занимает важное место в деятельностиспортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

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

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

**Цели профориентационной работы**

* оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
* выработка у обучающихся 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**:

* 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).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

План мероприятий по профориентационной работе представлен в приложении 8

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): бассейн, раздевальные помещения, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и оборудования. Инвентарь:

1. Плавательные доски.
2. Плавательные колобашки.
3. Страховочные шесты.
4. Гимнастические палки.
5. Скакалки.
6. Резиновые игрушки (для освоения ныряния).
7. Надувные круги разных размеров.
8. Нарукавники.
9. Очки для плавания.
10. Мячи разных размеров.
11. Обручи плавающие и с грузом.
12. Шест.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Правилами соревнований | | по плаванию установлены следующие |
| *требования к одежде участников* : | |  |
|  |  |  |

* костюм (комбинезон) для плавания,
* плавки (мужские),
* купальник (женский),
* беруши;
* очки для бассейна;
* шапочка для бассейна;
* обувь для бассейна (шлепанцы).

*не разрешается:*

* ношение украшений и часов (кольца можно носить, если они забинтованы);
* члены команды должны носить одинаковую одежду.

1. **Система контроля и зачетные требования.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня

спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** –в соответствии с программой обеспечить оптимальностьвоздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача** спортивного контроля–на основе объективных данных осостоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся плаванием на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

* общая посещаемость тренировок;
* уровень и динамика спортивных результатов;
* теоретические знания спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* положительная динамика индивидуальных показателей развития;
* физических качеств обучающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**6.1. Комплексы контрольных упражнений**

**для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУ «ФОК «Олимп», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МАУ «ФОК «Олимп», утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения, представлены в Приложение 8, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

***Требования к нормативам по уровням подготовки***

(см. ПРИЛОЖЕНИЕ 8)

***Формы промежуточной и итоговой аттестации обучающихся:***

* тестирование, беседа, для определения теоретической подготовленности;
* сдача контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), с учетом ВФСК «ГТО», специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: плавание);
* результаты выполнение требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

**6.2. 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 нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

***Итоговая аттестация*** проводится в конце6-го года обучения(апрель-май) по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация. Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений и тестов по теоретической подготовки). Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

* контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия

могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

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 упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению предпрофессиональной программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП), вопросы по теории физической культуры и спорта.

Каждое упражнение оценивается по **5-ти** балльной системе. Форма проведения тестирования учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 7 нормативов по ОФП для 6-8 лет, 9 нормативов по ОФП для 9-17 лет, 4 нормативов по СФП для базового

уровня и 99 вопросов по теоретической подготовке. Обучающие, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Теоретическая часть экзамена, считается выполненной, если по итогам проведенного тестирования обучающийся ответил правильно на 60 % предлагаемых тестов.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля**

Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником организаци и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с выездной комиссией врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, психолога).

* + случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

* зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а так же лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

При оценке функционального состояния, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (ЖЕЛ, МВЛ и др.).

* 1. **ПЕРЕЧЕНЬ**

**ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. - М., 1995.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.- М.: Советский спорт, 2008.
7. Плавание: Учебник. Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры, под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
9. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
11. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
12. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорт. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
14. Ю.В.Верхошанский, Теория и методология спортивной подготовки спортсменов высокого класса, 1987.
15. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости Н.Я. Алисов. - Л.: 1971. - 25 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.fina.org/ - Международная федерация плавания http://www.russwimming.ru/ - Всероссийская федерация плавания

Приложение 1.

**Расписание учебных занятий на  
\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_учебный год (первое или второе полугодие)**

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕН  распорядительным актом руководителя |  |
| (указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | День недели | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание) | Место проведения | Педагогический работник (Ф.И.О.) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Контрольно-переводные нормативы, которые дают основания для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

***Контрольно-переводные нормативы для БЗУ 1-2 по плаванию.***

***Юноши***

Тренер: Дата:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | | Допуск |
|  | | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы сидя (м)  5 б. – 4,0  4 б. – 3,5  3 б. – 3,0  2 б. – 2,5  1 б. – 2,0 | | Челночный бег  3\*10 м (с)  5 б. – 9,4  4 б. – 9,7  3 б. – 10,0  2 б. – 10,3  1 б. – 10,6 | | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Наклон вперед стоя на возвышении | | 50 м вольным стилем (мин:сек,доли сек)  5б - 0:55,25  4 б – 1:00  3 б – 1:05  2 б – 1:10  1 б – 1:15 | | 200 м вольным стилем | |  | |  |
| Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | **Б** | % |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

Воспитанники принимаются и переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольных нормативов от 60% до 100% по общей, специальной, физической, технической подготовке. (100% - 26 баллов)

***Промежуточные нормативы дляБЗУ1-2 по плаванию.***

***Девочки***

Тренер: Дата:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | | Допуск |
|  | | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы сидя (м)  5 б. – 3,5  4 б. – 2,0  3 б. – 1,5  2 б. – 1,0  1 б. – 0.5 | | Челночный бег  3\*10 м (с)  5 б. – 9,9  4 б. – 10,2  3 б. – 10,5  2 б. – 10,8  1 б. – 11,1 | | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Наклон вперед стоя на возвышении | | 50 м вольным стилем  5б - 1.05  4 б – 1:10  3 б – 1:15  2 б – 1:20  1 б – 1:22 | | 200 м вольным стилем | |
| Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** |  |  |  |  | **Б** | % |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Воспитанники принимаются и переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольных нормативов от 60% до 100% по общей, специальной, физической, технической подготовке. (100% - 26 баллов)

***Контрольно-переводные нормативы для БЗУ 3-4 по плаванию.***

***Юноши***

Тренер: Дата:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | | Допуск |
|  | | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы сидя (м)  5 б. – 3,5  4 б. – 3,0  3 б. – 2,5  2 б. – 2,0  1 б. – 1,5 | | Челночный бег  3\*10 м (с)  5 б. – 9,1  4 б. – 9,4  3 б. – 9,7  2 б. – 10,0  1 б. – 10,2 | | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Наклон вперед стоя на возвышении | | 50 м кроль  5б - 40,25  4 б – 55,25  3 б – 1.00  2 б – 1:05  1 б – 1:10 | | 200 м комплекс | |  | |  |
| Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Б | % |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Воспитанники принимаются и переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольных нормативов от 60% до 100% по общей, специальной, физической, технической подготовке. (100% - 26 баллов)

***Контрольно-переводные нормативы для БЗУ 3-4 по плаванию.***

***Девочки***

Тренер: Дата:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | | Допуск |
|  | | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя  5 б. – 3,5  4 б. – 3,0  3 б. – 2,5  2 б. – 2,0  1 б. – 2 | | Челночный бег  3\*10 м (с)  5 б. – 9,7  4 б. – 10,0  3 б. – 10,3  2 б. – 10,6  1 б. – 10,9 | | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Наклон вперед стоя на возвышении | | 50 м кроль  5б - 50,75  4 б – 55,75  3 б – 1;00  2 б – 1:10  1 б – 1:15 | | 200 м комплекс | |  | |  |
| Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Р | ***Б*** | Б | % |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Воспитанники принимаются и переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольных нормативов от 60% до 100% по общей, специальной, физической, технической подготовке. (100% - 26 баллов)

***Контрольно-переводные нормативы для БЗУ 5-6 по плаванию.***

***Юноши***

Тренер:

Дата:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Ф.И.О. | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | | Допуск |
|  | | | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя  5 б. – 5,5  4 б. – 5,3  3 б. – 3,8  2 б. – 3,5  1 б. – 3,0 | | Челночный бег  3\*10 м (с)  5 б. – 9,1  4 б. – 9,4  3 б. – 9,7  2 б. – 10,0  1 б. – 10,3 | | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Наклон вперед стоя на возвышении | | 50 м кроль  5б - 41,25  4 б – 44,25  3 б – 48,25  2 б – 51,25  1 б – 54,25 | | 200 м комплекс (оценивается техника выполнения) | |  | |  |
| Р | Б | Р | Б | Р | Б | Р | Б | Р | Б | Р | Б | Б | % |  |
| 1 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Воспитанники принимаются и переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольных нормативов от 60% до 100% по общей, специальной, физической, технической подготовке. (100% - 26 баллов)

***Контрольно-переводные нормативы для БЗУ 5-6 по плаванию.***

***Девочки***

Тренер:

Дата: .

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | | Допуск |
|  | | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы стоя  5 б. – 4,5  4 б. – 4,0  3 б. – 3,5  2 б. – 3,3  1 б. – 3,0 | | Челночный бег  3\*10 м (с)  5 б. – 9,4  4 б. – 9,7  3 б. – 10,0  2 б. – 10,3  1 б. – 10,6 | | Выкрут прямых рук вперед-назад | | Наклон вперед стоя на возвышении | | 50 м кроль  5б - 39,75  4 б – 44,75  3 б – 49,25  2 б – 54,25  1 б – 59,25 | | 200 м комплекс | |  | |  |
| Р | Б | Р | Б | Р | Б | Р | Б | Р | Б | Р | Б | Б | % |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Воспитанники принимаются и переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольных нормативов от 60% до 100% по общей, специальной, физической, технической подготовке. (100% - 26 баллов)

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Место** | **Ответственный** |
| **п/п** |  | **проведения** |  |
|  |  |  |  |
|  | **СЕНТЯБРЬ** |  |  |
| **1** | Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки» | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  |  | занятия | преподаватели |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Мед.работник, |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия | инструктор-методист |
|  | по пропаганде ЗОЖ |  |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Беседы с обучающимися по профилактике употребления | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | психоактивных веществ и пропаганду здорового образа | занятия | преподаватели |
|  | жизни |  |  |
| **4** | Распространение информационной наглядной печатной | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | продукции, направленной на профилактику употребления | занятия | тренеры-преподаватели |
|  | алкоголя |  |  |
| **5** | Инструктаж и проведение учебной эвакуации | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  |  | занятия | преподаватели |
| **6** | Беседа по профилактике травматизма | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  |  | занятия |  |
| **7** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по безопасному поведению в условиях угрозы теракта |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **ОКТЯБРЬ** |  |  |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | приуроченных к Областному дню здоровья | занятия | тренеры-преподаватели |
| **2** | Проведение бесед по профилактике гриппа и острых | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) | занятия | преподаватели |
|  |  |  |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Мед.работник, |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия | инструктор-методист |
|  | по профилактике гриппа и острых респираторных |  |  |
|  | вирусных инфекций (ОРВИ) |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Проведение бесед «Организация режима дня и питания | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | юного спортсмена» | занятия | преподаватели |
| **5** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Мед.работник, |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия | инструктор-методист |
|  | на тему «Организация режима дня и питания юного |  |  |
|  | спортсмена» |  |  |
|  |  |  |  |
| **6** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике наркомании |  |  |
|  |  |  |  |
| **7** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике энтеровирусных инфекций |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **НОЯБРЬ** |  |  |
| **1** | Проведение мероприятий, приуроченных Международному | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | дню отказа от курения | занятия | тренеры-преподаватели |
| **2** | Беседы с обучающимися по профилактике табакокурения | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  |  | занятия |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике табакокурения |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | «Права и обязанности несовершеннолетних» |  |  |
| **5** | Беседа по профилактике бытовых пожаров | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  |  | занятия |  |
|  | **ДЕКАБРЬ** |  |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике распространения ВИЧ/СПИД |  |  |
|  |  |  |  |
| **2** | Беседа на тему: «Оказание первой медицинской | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | помощи» | занятия | преподаватели |
|  |  |  |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Мед.работник, |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия | инструктор-методист |
|  | на тему «Оказание первой медицинской помощи» |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на тему «Внимание! Опасный лед!» |  |  |
|  |  |  |  |
| **5** | Профилактическая беседа «Правила поведения на | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | объектах ж/д транспорта» | занятия |  |
|  |  |  |  |
|  | **ЯНВАРЬ** |  |  |
| **1** | Профилактическая беседа по профилактике ДТП | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | «Правила поведения при посадке, высадке и во время | занятия |  |
|  | поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога» |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по безопасному поведению в сети Интернет |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **ФЕВРАЛЬ** |  |  |
| **1** | Проведение бесед по пользе закаливания организма | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | «Будь здоров!» | занятия | преподаватели |
|  |  |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Мед.работник, |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия | инструктор-методист |
|  | на тему закаливания организма |  |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на тему «Антидопинговые правила» |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | лед!» | занятия |  |
|  |  |  |  |
| **5** | Распространение листовок по безопасности в сети | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | Интернет | занятия |  |
|  |  |  |  |
|  | **МАРТ** |  |  |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | приуроченных к Областному дню здоровья | занятия | тренеры-преподаватели |
| **2** | Проведение бесед по профилактических бесед по | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | безопасному поведению в условиях угрозы теракта | занятия | преподаватели |
|  |  |  |  |
| **3** | Проведение бесед по профилактике туберкулеза | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  |  | занятия | преподаватели |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Мед.работник, |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия | инструктор-методист |
|  | по профилактике туберкулеза |  |  |
|  |  |  |  |
| **5** | Беседа по профилактике совершения | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга) | занятия |  |
|  |  |  |  |
| **6** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике совершения несовершеннолетними |  |  |
|  | краж в магазинах (шоплифтинга) |  |  |
|  |  |  |  |
| **7** | Мероприятие, приуроченное к Международному женскому | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | дню «Крепкая семья-счастливое будущее!» | занятия | тренеры-преподаватели |
|  | **АПРЕЛЬ** |  |  |
| **1** | Проведение спортивно-массовых мероприятий, | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | приуроченных Всемирному дню здоровья | занятия | тренеры-преподаватели |
| **2** | Профилактическая беседа «Профилактика клещевого | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | энцефалита», «Осторожно, клещи!» | занятия |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на темы «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары» |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на тему «Внимание! Опасный лед!» |  |  |
|  |  |  |  |
| **5** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике жесткого обращения с детьми |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **МАЙ** |  |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике распространения ВИЧ/СПИД |  |  |
|  |  |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике употребления алкоголя |  |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Проведение бесед по теме «Правила поведения на | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | водных объектах» | занятия |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Проведение бесед по предупреждению самовольных | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | уходов несовершеннолетних | занятия |  |
|  |  |  |  |
| **5** | Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | свою жизнь» | занятия |  |
|  | **ИЮНЬ** |  |  |
| **1** | Проведение мероприятий, приуроченных к | По месту проведения | Инструктор-методист, |
|  | Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным | занятия | тренеры-преподаватели |
|  | оборотом наркотиков |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на темы «Профилактика клещевого энцефалита», |  |  |
|  | «Осторожно, клещи!» |  |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  | «Лесные пожары» | занятия |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Инструктаж и проведение учебной эвакуации | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  |  | занятия |  |
| **5** | Беседа по профилактике травматизма | По месту проведения | Тренеры-преподаватели |
|  |  | занятия |  |
| **6** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике бытовых пожаров |  |  |
|  |  |  |  |
| **7** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по теме «Правила поведения на водных объектах» |  |  |
|  |  |  |  |
|  | **ИЮЛЬ** |  |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, |  |  |
|  | высадке и во время поездки на автотранспорте», |  |  |
|  | «Безопасная дорога» |  |  |
|  |  |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на тему «Правила поведения на объектах ж/д |  |  |
|  | транспорта» |  |  |
|  |  |  |  |
| **3** | Проведение бесед по профилактике энтеровирусных | По месту проведения | Мед.работник, тренеры- |
|  | инфекций | занятия | преподаватели |
|  |  |  |  |
|  | **АВГУСТ** |  |  |
| **1** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на темы «Профилактика клещевого энцефалита», |  |  |
|  | «Осторожно, клещи!» |  |  |
|  |  |  |  |
| **2** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | на темы «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары» |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по теме «Правила поведения на водных объектах» |  |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Оформление информационных стендов, размещение | По месту проведения | Инструктор-методист |
|  | информации на сайте учреждения и в социальных сетях | занятия |  |
|  | по профилактике суицидов «Цени свою жизнь» |  |  |
|  |  |  |  |