

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» г. БЕЛГОРОД

«Рассмотрено»
Старший тренер отделения
по плаванию
И.М. Пряхоренко О.В.
Протокол № 8 от
09 06 2023

«Согласовано»
Заместитель директора
МБУ ДО ДСШ №2
И.В. Хасикова И.В.
«28» 08 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Срок реализации рабочей программы – 1 год

(возраст учащихся 10-11 лет)

Разработчики программы:
тренер-преподаватель:
Добрынин Михаил Алексеевич

Белгород 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

2. Нормативно-методические инструментариим учебно-тренировочного процесса:

2.1.Годовой учебный план;

2.2.План по месяцам;

2.3.Требования к уровню подготовки обучающихся;

2.4.Контрольно-переводные нормативы

3.План воспитательной работы

4. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий.

5. Информационно-методические условия.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию для тренировочной группы 1-го года обучения составлена на основе программы спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденной приказом МБУДО СШ №2.

Программа разработана МБУДО СШ №2 (далее Учреждение) с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ с актуальными изменениями;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ с актуальными изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;
- приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности с дальнейшим расширением усложнений.

Цель Рабочей программы: на основе разносторонней базовой подготовки отбор и воспитание перспективных детей для дальнейших занятий по виду спортивное плавание.

Основные задачи программы на данном этапе:

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобрести опыт и достигнуть стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она не только построена на отборе и воспитании перспективных детей для дальнейших занятий спортивным плаванием, но и направлена на развитие коммуникативных навыков, умение работать в команде, расширение и переориентацию рефлексивной оценки собственных возможностей - за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;

Общий годовой календарный график в соответствии с программой составляет 52 недели.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы:

Год обучения	Оптимальный возраст для зачисления, лет	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
ТГ-1	9-10	12	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП 111 юношеский

				разряд
--	--	--	--	--------

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Рабочей программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Программа предусматривает проведение 4 тренировочных занятий в неделю, понедельник, среда, пятница, суббота продолжительностью 3 астрономических часа. Занятия проводятся без перерыва.

Основные средства обучения, применяемые при реализации программы:

- * соревновательные упражнения, которые служат для развития мышц, несущих основную нагрузку на соревнованиях, поэтому по структуре движений полностью подобные выполняемые на соревнованиях;
- * Специальные упражнения. Они повторяют отдельные элементы движений соревновательного упражнения и служат для специального развития мышц, участвующих в данных движениях.
- * Общеразвивающие упражнения. Упражнения служат общему и разностороннему развитию организма. Эти упражнения особенно важны для спортсменов и выполняются постоянно.

Другим важным тренировочным средством является правильный образ жизни. Высоких спортивных результатов можно достичь только в том случае, если организм не подвержен болезням и не ослаблен ими.

К правильному образу жизни относится: режим дня (распорядке дня все должно иметь свое твердое место и стать привычкой), личная гигиена, закаливание, питания.

Тренировочная группа первого года обучения- это время начальной специализации. По этому, является **этап начального разучивания техники.**

Цель обучения на этом этапе - *обучить основам техники двигательного действия.*

Задачи обучения на этапе:

1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им.

2. Научить частям (фазам, элементам) техники двигательного действия.
3. Сформировать общий ритм двигательного действия.
4. Предупредить и устранить ненужные движения и грубые искажения техники двигательного действия.

Обучение двигательному действию начинается с создания общего представления о рациональных способах его выполнения и установки на основании того или иного способа. Это достигается с помощью методов натуральной демонстрации действий и методов используемые слова (объяснения рассказ). Эти методы должны обеспечить осознание цели и значение изучаемого действия, побудить интерес к нему и содействовать формированию твердой установки на освоение его техники.

Методика обучения

Перед словесным описанием действия его нужно продемонстрировать в совершенном исполнении. Четкая и эмоционально привлекательная демонстрации пробуждает интерес и желание освоить действие.

При *объяснении* важны сравнения, сопоставления, особенно образные. Представление о новом двигательном движении может быть полным лишь тогда, когда ознакомление с ним включает «прочувствование» движений.

Первые попытки выполнения действия помогают обучаемому реально оценить свои возможности, а преподавателю дают информацию, позволяющую уточнить предстоящий объем учебной работы, индивидуализировать методику и дальнейшие пути обучения.

Невозможность выполнить сложное двигательное действие с первых попыток обусловлена отсутствием в двигательном опыте готовых координации, необходимых в новом двигательном акте.

Ведущим практическим методом начального обучения будет ***метод разучивания по частям***. По мере овладения частями действия основным методом становится *метод целостного упражнения*. Успех во многом зависит от применения специальных методов и приемов формирования ритмической структуры движений.

Как только пробные попытки оказываются удачными, то на этом, по сути, и завершается первый этап обучения.

Основные причины грубых искажений двигательного акта:

- 1) недостаточная физическая подготовка;
- 2) боязнь;
- 3) недостаточное понимание двигательной задачи;
- 4) недостаточный самоконтроль движений;
- 5) дефекты в исполнении предыдущих частей действия;
- 6) утомление;
- 1) отрицательный перенос навыка;
- 2) неблагоприятные условия выполнения действий.

Он не должен быть слишком детальным. Сразу после выполнения задания надо дать его оценку и указания для исправления недостатков при следующей попытке.

Чтобы создать более четкое представление о допущенной ошибке, иногда полезно продемонстрировать ее в соответствии с правильными движениями.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

Виды (формы) обучения, применяемые при реализации программы:

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы::

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Сроки
		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	С 15 по 29 марта 2024 г.
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	С 10 по 24 октября 2023 г.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных

образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице

виды спортивных соревнований	
контрольные	4
Отборочные	2
Основные	2

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии в Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- прохождение углубленного медицинского обследования;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

2. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса

2.1. Годовой учебно-тренировочный план

Организация образовательного процесса регламентируется учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, годовым учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, календарным планом спортивно-массовых и физкультурных мероприятий Учреждения.

Содержание и объем нагрузки запланированы на 52 недели тренировочной работы.

В летний период предусмотрена работа в форме самостоятельной работы по индивидуальным планам.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Объем тренировочно й нагрузки
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	276
2.	Специальная физическая подготовка	168
3.	Техническая подготовка	108
4.	Тактическая,	22
5.	теоретическая	
6.	психологическая подготовка.	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	24
9.	тестирование и контроль	14
10.	Инструкторская и судейская практика	
11.	Медицинские мероприятия	
	Восстановительные мероприятия,	
12.	Инструкторская и судейская практика	12
Общее количество часов		624
Самоподготовка из общего количества часов в год:		
В том числе:		
1. работа в группе (46 недель)		552
2. самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)		72
• ОФП		68
• Теоретическая подготовка		4

Примерный недельные циклы тренировок различной направленности:

На основе современного видения нами предложено 2-х цикловое планирование годового цикла тренировок.

Каждый цикл состоит из 26 недель:

Неделя/Дата	Неделя/Дата	Направленность тренировок
1 этап - подготовительного периода		
1. 04-10.09	27. 04-10.03	выносливость

2. 11-17.09	28. 11-17.03	выносливость
3. 18-24.09	29. 18-24.03	выносливость
2 этап - подготовительного периода		
4. 25-01.10	30. 25-31.03	силовая
5. 02-08.10	31. 01-07.04	выносливость
6. 09-15.10	32. 08-14.04	скоростная
7. 16-22.10	33. 15-20.04	выносливость
8. 23-29.10	34. 22-28.04	специальная выносливость
9. 30-05.11	35. 29-05.05	силовая
10. 06-12.11	36. 06-12.05	скоростная
11. 13-19.11	37. 13-19.05	силовая
12. 20-26.11	38. 20-26.05	выносливость
13. 27-03.12	39. 27-02.06	скоростная
14. 04-10.12	40. 03-09.06	выносливость
15. 11-17.12	41. 10-16.06	специальная выносливость
16. 18-24.12	42. 17-23.06	силовая
17.25-31.12	43. 24-30.06	скоростная
3 этап – соревновательный период		
18. 01-07.01	44. 01-07.07	специальная выносливость
19. 08-14.01	45. 08-14.07	силовая
20. 15-20.01	46. 15-21.07	скоростная
21. 22-28.01	47. 22-28.07	специальная выносливость
22.29-04.02	48. 29-04.08	силовая
23. 05-11.02	49. 05-11.08	скоростная
24. 12-18.02	50. 12-18.08	специальная выносливость
25. 19-25.02	51. 19-25.08	силовая
26. 26-03.03	52. 26-31.08	скоростная
Главные соревнования		

1 этап - 3 недели – подготовка сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

2 этап - 14 недель – подготовительный период.

3 этап - 9 недель – соревновательный период, завершающийся главными соревнованиями.

Основной целью первого этапа - тренировок на выносливость – увеличение количества митохондрий в клетках, их коэффициента полезного действия и ударного объема сердца;

На втором этапе тренировок целью является улучшение скоростно-силовой подготовленности на фоне достигнутого уровня выносливости:

На третьем этапе тренировок целью является достижение максимального уровня специальной выносливости и запланированного результата на главных соревнованиях.

Примеры недельных циклов тренировок различной направленности на 2 этапе подготовительного периода

Силовая направленность

Понедельник, среда, пятница

Тренировочный режим «В» - пульс перед упражнением 105-108 уд. в мин. после упражнения 180 и более уд. в мин.

1. Стретчинг – 7 мин.
2. Кроль 200 м
3. 10х50м руки кротов лопатках
4. 400м буксировка напарника
5. Стретчинг 5-7 мин.

Вторник, суббота

Длинное плавание 1000м на пульсе 170 уд. в мин.

Скоростная направленность

Понедельник, среда, пятница

Тренировочный режим «В»

1. Стретчинг – 7 мин.
2. Стартовые прыжки 6 X 5 раз 2 серии
3. Ускорение со старта 3 X 10м + 3 X 25м
4. Ускорение вдогонку 4-6 X 25м
5. Длинный кроль 500м

Вторник, суббота

1000м руки кроль/спина 160-170 уд. в мин

Направленность – воспитание выносливости

Понедельник, пятница

Серии кролем 5х200 10х100м в режиме на пульсе 150уд

Среда

1. Стретчинг – 10 мин
2. Фартлек серии 4х10м максимально + 400 длинный кроль
- 3.

Вторник, суббота

Режим «В»

1. Стретчинг – 10 мин
2. Длинный кроль 5х400 10х200м пульс 120-130

На третьем этапе тренировок целью является достижение максимального уровня специальной выносливости и запланированного результата на главных соревнованиях.

Трехнедельный цикл соревновательного периода (3 этап)

1 неделя

Понедельник

Стретчинг. 10 X 200м кроль время отдыха 30 сек

Вторник

4x500 руки кроль. Стретчинг.

Среда

200 кп 8x50 ускорение вторая половина 400 кроль руки

Четверг

Стретчинг. 6x50 всеми стилями + 25 со старта основным

Пятница

6x100 кроль 6x100 руки кроль 400 ноги комплекс

Суббота

Руки кроль 200м. Эстафеты. ускорение основным 4x25

2 неделя

Понедельник

Стретчинг. 16 X 100м кроль время отдыха 30 сек

Вторник

4x400 руки кроль. Стретчинг.

Среда

200 кп 8x50 ускорение вторая половина 400 кроль руки

Четверг

Стретчинг. 6x50 всеми стилями + 25 со старта основным

Пятница

6x100 кроль 6x100 руки кроль 400 ноги комплекс

Суббота

Руки кроль 200м. Эстафеты. ускорение основным 4х25

3 неделя

Понедельник

Стретчинг. 20х50 м кроль время отдыха 30 сек

Вторник

4х300 руки кроль. Стретчинг.

Среда

200 кп 8х50 ускорение вторая половина 400 кроль руки

Четверг

Стретчинг. 6х50 всеми стилями + 25 со старта основным

Пятница

6х100 кроль 6х100 руки кроль 400 ноги комплекс

Суббота

Руки кроль 200м. Эстафеты. ускорение основным 4х25

2.3. Требования к уровню подготовки обучающихся

полезно продемонстрировать ее в соответствии с правильными движениями.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

2.4. Контрольно-переводные нормативы

2.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад +	Выкрут прямых рук вперед-назад +
	Наклон вперед, стоя на возвышении +	Наклон вперед, стоя на возвышении +
Техническая подготовка	Обязательная техническая программа 50 м	

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУППЫ Т - 2

Контрольные упражнения	юноши	девушки
Общая физическая подготовка		
Бросок мяча (1 кг) из-за головы сидя (м)	3,9-4,3	3,4-3,8
Челночный бег 3x10 м (мин, сек)	9,6-9,2	10,1-9,7
Специальная физическая подготовка		
Выкрут вперёд-назад (см)	+ 71-60	
Наклон вперед, стоя на возвышении (см)	+ 1-9	
Техническая подготовка		
Обязательная техническая программа 50 м		

Примечание: + норматив считается выполненным правильно

2.4.3. План соревновательной деятельности на тапе спортивной подготовки тренировочной группы 1 года обучения

Участие в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, происходит в соответствии с требованиями Федерального стандарта по виду спорта легкая атлетика и предусматривает:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку
- выполнение плана спортивной подготовки
- прохождение предварительного отбора

- наличие медицинского заключения о допуске к спортивным соревнованиям
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

3. План воспитательной работы

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта -формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.
2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черты и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера.
3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.)

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).
2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.
3. Воспитание в коллективе.
4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.
5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.
6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.
7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса важные - условия воспитательного процесса.

Формы воспитательного процесса.

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы.

1. Профориентационная деятельность.
2. Патриотическое воспитание.
3. Спортивно-массовое направление.
4. Здоровьесберегающее направление.
5. Развитие творческого мышления.

Добиваться реализации цели и задач невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

План воспитательной работы.

№	Наименования деятельности мероприятия	Сроки проведения
1. Методическое обеспечение воспитательного процесса		
1.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса в корректировке плана воспитательной работе.	Август Январь
1.2.	Проведение и участие в воспитательных мероприятиях по плану СШ-2	По назначению
.3.	Проведение родительских собраний в группе.	Сентябрь, январь, май последняя суббота месяца.
1.4.	Консультация родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся.	Постоянно
1.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом.	Сентябрь Январь
1.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме : «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в МБУДО СШ №2»	Январь
2. Профориентационная деятельность		
2.1.	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного	В течении всего учебного года.

	уровня . в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике. -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
2.2.	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия в которых предусмотрено : -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу и соревновательному процессам; -формирование предрасположенности к педагогической работы.	
3. Патриотическое воспитание. - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; -воспитание честности, доброты, милосердия. справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков; - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; -историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности		
3.1.	Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню	В течение года

	народного единства, в учебно-тренировочных группах: «Значение государственной символики РФ» «Правила использования государственной символики на соревнованиях»;	
3.2.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе и парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
3.3.	Военно-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества;	В течение года
3.4.	Встречи с ветеранами Амурского спорта;	В течение года
3.5.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований	В течение года
4. Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия: -приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, амурского спорта; -воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся; -развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их знания в области физкультуры и спорта; -воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований		

Календарно-тематический план воспитательной работы

<i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы (Воспитательные мероприятия)</i>	<i>Сроки проведения (по месяцам)</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление расписания дежурств по уборке мест занятий после тренировки 2. Принятие участия в городской акции «Добрые дела» 3. Привлечение детей старшего возраста для участия в благотворительных мероприятиях от общественных организаций («Святое	Каждый месяц Март По назначению

	Белогорье», приюты для животных) (конкурсы, соревнования, акции)	
Модуль «Патриотизм»	1. Беседа на тему: «Перспективы развития легкой атлетики в России»	Сентябрь
	2. Всероссийский день бега «Кросс Нации»	Сентябрь
	3. Традиционный полумарафон, посвященный дню Красногвардейского района (г. Бирюч)	Сентябрь
	2. Кросс, посвященный памяти Н.М. Степанищева (г. Старый Оскол)	Октябрь
	3. Турнир памяти Героя России Антона Копейкина по лёгкой атлетике	
	4. Межрегиональные соревнования Мемориал памяти Королева, Колбасина (г. Губкин).	Ноябрь
	5. Участие в мероприятиях, Посвященных «Дню защитника Отечества»:	Февраль
	- беседа на тему: «Спортсмены – защитники Отечества»	
	5. Участие в мероприятиях, Посвященных «Дню Космонавтики»:	
	- конкурс рисунков	
Модуль «Патриотизм»	- небольшая викторина	Апрель
	- соревнования внутри группы (акцентируя внимание на цифре 62, в честь праздника)	
	6. Участие в мероприятиях, посвященных «Дню Победы»:	
	- конкурс рисунков;	Май
	- участие в спортивно-массовых мероприятиях;	
	- посещение и возложение цветов к памятным местам Великой Отечественной Войны	
	7. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России:	
	- участие в спортивно-массовых мероприятиях;	Июнь
	8. Традиционный пробег, посвящённый Победе на Курской Дуге	Август
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Посещение Белгородского драматического театра им.Щепкина.	Октябрь/Май
	2. Спортивный праздник «День тренера» - конкурс рисунков;	Октябрь

	- день самоуправления 4. Просмотр отечественного художественного фильма «Легенда 17». Обсуждение в группе. 5. Посещение музеев 6. Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта 7. Спортивный праздник «День Физкультурника»	Ноябрь/Декабрь Январь Март/Апрель Март Август
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Беседа с детьми «Правила поведения в манеже и открытых спортплощадках» 2. Традиционный осенний марафон/полумарафон Pulse 3. Инструктаж по ТБ (согласно плану) 4. Новогодние Соревнования – эстафеты для групп младшего возраста 5. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» 6. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» 7. Профилактическая беседа на тему: «О вреде курения, алкоголя и наркотиков в подростковой среде» 8. Учебно-тренировочные сборы 9. Инструктаж по ТБ на время летнего периода и тренировок по индивидуальным планам	Сентябрь Сентябрь В течение года Декабрь Январь Февраль Март Май/Июнь/Август Май/Июнь
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	В течение года
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива» 2. Возрастные особенности подростка. Постановка задач на учебный год. 3. Индивидуальные беседы с родителями 4. Проведение родительского собрания. «Межличностные отношения подростков в группе» 5. Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку	Сентябрь Сентябрь-Октябрь В течение года (по необходимости) Декабрь Декабрь

	справиться с эмоциями» 6. Проведение родительского собрания «Морально-волевые качества юного спортсмена» 8. Ознакомить родителей с правилами безопасности для детей во время летних каникул.	Март Май Июнь
--	--	-----------------------------

4. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество во единиц оборудова	Примечания
№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц оборудования, шт.	Примечания
1	Гребные лопатки	15 пар	
2	Доски	15 шт	
3	Трубки	15 шт	
4	Скакалки	15 шт	
5	Мячи набивные	5 шт	разного веса (1-5 кг)
6	Ласты	15 пар	
7	Маты гимнастические	10 шт	
8	Скамейки гимнастические	4 шт	
9	Мячи футбольные	1	
10	Мячи баскетбольные	1	
11	Мяч волейбольный	1	
12	Рулетка	1	8 метров
13	Секундомер	1	
14	Свисток	1	
15	Гантели	9 пар	разного веса, (0.5-3 кг)
16	Резиновые эспандеры	9	не менее 2-х метров
17	Штанги	2	от 10 до 40 кг
18	Лестница гимнастическая	4	
19	Турник	2	

5. СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика физического воспитания, М., Просвещение, 1990.
2. Л.П.Матвеев, Теория и методика физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. А.А.Деркач, А.А.Исаев, Педагогическое мастерство тренера, М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. А.И.Федоров, Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты, Челябинск, 2014.
6. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. - М.: Шаг, 1993.
7. А.А.Бирюков, В.Е.Васильева, Спортивный массаж, Учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1981.

8. Спортивный массаж, М.: Физкультура и спорт, 1975.
9. В.Б.Коренберг, основы качественного биомеханического анализа, М.: Физкультура и спорт, 1979.
10. С.И.Гальперин, Физиология человека, Москва, 1997.
11. Н.В.Друх, История физической культуры и спорта, Москва, 2002.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. А.Л.Попов, Спортивная психология, М., «Флинта», 1999.
13. В.А.Геселевич, Медицинский справочник тренера, М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. «Примерная программа по плаванию» 2009г.
15. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 N 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28556).
16. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 N 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".
17. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
18. Плавание – III, исследования, тренировка, гидрореабилитация. - М.: Санкт-Петербург, 2005.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. КАК НАСТРАИВАТЬСЯ НА ПОБЕДУ

Результаты в современном спорте обострили конкуренцию тренеров и спортсменов в борьбе за победу. Тренера упорно ищут новые приемы, методы тренировки.

В недалеком прошлом для обеспечения учебно-тренировочного процесса вполне хватало бдительного тренерского глаза.

А теперь врачи, физиологи, научные работники, специалисты по кибернетике и других, на первый взгляд отдаленных сфер деятельности, стоят у колыбели будущего рекорда.

Наука управления (кибернетика) властно врывается в процесс спортивной тренировки, процесс совершенствования самого совершенного творения природы – человека.

Многие разделы подготовки спортсменов оставляют желать лучшего. Назовем некоторые из них. Далеко не всем спортсменам и далеко не всегда удается показать лучшие результаты в наиболее ответственных соревнованиях года, что вызывает естественное недоумение и огорчение. Ведь для достижения результатов международного класса приходится затрачивать часто катастрофически много, времени и усилий.

В чем собственно дело? Как повысить точность и улучшить управляемость тренировочного процесса?

Попытаемся описать себе проблему хотя бы в самых общих чертах.

Наша задача представляется в следующем – создать такую систему, которая подошла бы всем без исключения, была бы несложной и привлекательной.

Только вот с чего начать?

Этот вопрос не давал покоя долгое время. Казалось, что полностью разобрались с тем, что предстоит делать на этапах проектирования и реализации проекта до мелочей, а вот какой-то вехи, от которой надо начать движение не было.

Ознакомившись с книгой американского психолога Денниса Уайтли «Психология победы» поняли, что начинать надо с изменения в сознании тренера и спортсмена.

Часто различие между выдающимися спортсменами и теми, которые выступают «очень хорошо» весьма невелика. Что же заставляет одного спортсмена первым пересекать финишный створ, в то время, как другой отстает, хоть и не на много? Что побуждает отчаявшегося и проигрывающего спортсмена приложить сверхусилие, в то время как другого действовать все более нерешительно и в конечном итоге сдаться?

Каков же главный инструмент воздействия на сознание? СЛОВО. На первых порах это трудно понять. Но и СЛОВО может вызывать те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители внешнего мира. СЛОВО обладает замечательной способностью успокаивать, создавать уверенность в благополучном исходе и т.д. СЛОВО – это не случайное сочетание звуков, заложенный в нем смысл глубоко влияет на психику человека, а через нее на весь организм.

Для того, чтобы СЛОВО возымело действие, необходимо, чтобы мозг человека как можно меньше получал посторонних сигналов из внешней и внутренней среды. Только в этом случае мозг сможет полностью сосредоточиться на том, в чем необходимо его убедить что-то сделать для вашего успеха. Этого можно добиться, если:

- 1) вы заинтересованы в услышанном и сказанное для вас желанно;
- 2) эти слова не встречают в вашей душе сопротивления;
- 3) вы должны быть чуть-чуть взволнованы, но не раздражены;
- 4) вы должны быть немного физически утомлены;
- 5) ваши мышцы глубоко расслаблены и потому не посылают сигналов в мозг;
- 6) вокруг вас тишина и покой.

Что из этого следует? Во-первых, что ежедневное чтение психологии победителя лучше проводить в вечерние часы перед сном.

Во-вторых, вам необходимо искренне верить, что самовнушение действительно!

В-третьих, находясь в окружающем мире не вбирать всю информацию в больших количествах, без разбора, что приводит к разрушению сознания.

Текст можно записать на магнитофон и прослушивать его с магнитофона. Слова проговаривать не спеша.

Всё, что необходимо знать спортсмену, - это основы образа мыслей и поведения, присущие всем людям, добивающимся успеха, воспринимать и применять эти основы как неотъемлемую часть своей повседневной жизни, что и поможет достичь значительных успехов во всех сферах деятельности, включая спорт.

Психология победы базируется на следующих основных положениях:

1. Спортсмены - чемпионы имеют сходные черты, отличающие их от остальных.

2. Эти черты, определяющие способность побеждать, могут быть приобретены.

3. Вы - тот, кем сами себя считаете. Вы - продукт доминирующих в вас представлений.

1. Ваше поведение и ваши движения выражают ход ваших мыслей.

4. Позитивное самовнушение (мышление) помогает выработать новое желаемое отношение к определенной проблеме. Положительные результаты обеспечены. Совершенствование этого изменившегося отношения потребует практики.

Программа доктора Уайтли уделяет особое внимание трансформации изменившегося отношения в действия. В ней подчеркивается, что любое позитивное мышление или программа самосовершенствования - это выработанный для самого себя план. Только от вас самих зависит, насколько успешной будет программа позитивного мышления.

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ, ПРИСУЩИХ ПОБЕДИТЕЛЮ

1. ПОЗИТИВНАЯ НАДЕЖДА НА СВОИ СИЛЫ

Победители, как правило, проявляют неуывающий оптимизм во всем, чтобы они не делали. Иными словами, победители ищут, ожидают и обычно добиваются максимальных результатов в том, за что они взялись. Энтузиазма и возбужденности у них всегда предостаточно даже когда ситуация может оказаться неблагоприятной. Выдающиеся личности рассчитывают победить заранее. Они исходят из убеждения, что жизнь - это предназначение,

обеспечиваемое самим собой, что человек обычно добивается того, чего от себя ожидает.

Победители всегда:

- * встают по утрам счастливыми. Они предвкушают впереди великий день;
- * они внушают себе: «Сегодня у меня было всё хорошо, завтра будет ещё лучше»;
- * ищут положительное в любых ситуациях;
- * рассматривают проблемы и препятствия как возможности для совершенствования;
- * ищут общества победителей и оптимистов.

2. ПОЗИТИВНАЯ САМОМОТИВАЦИЯ

Победители обладают поразительной внутренней силой, которая помогает трансформировать позитивную надежду на свои силы (оптимизм) в действие. Победители неизменно руководствуются страстным желанием быть первым, и это - их сокровенное желание. Более того, победители знают, что они станут тем или достигнут того, о чём больше всего думают. Поэтому постоянно побеждающие спортсмены подменяют силу страха силой желания и всегда сосредотачиваются не на проблеме, а на способе ее решения.

Победители всегда:

- * применяют позитивное самовнушение. Они заменяют «не могу» на «могу», говорят «сделаю» вместо «попытаюсь», заменяют «должен победить» на «хочу победить»;
- * сосредотачивают внимание на успехах и достижениях, но НИКОГДА - на неудачах;
- * стремятся найти решение. Они преднамеренно рассматривают неблагоприятные обстоятельства и проблемы, как «вызов силе».

3. ПОЗИТИВНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Победители рисуют для себя победу ЗАРАНЕЕ. Они воспринимают представление о себе, как подсознательное устройство, определяющее ход жизни - если в своем представлении вы не можете сделать или достичь чего-то, вы и на

практике не добьетесь этого. Мешает добиться какой-то цели не ваша неспособность, а ваше неправильное, заниженное представление о себе, о своих возможностях. Если вы измените представление о себе, то соответствующие изменения произойдут и в личности, поведении, поступках.

Победители всегда:

- * выбирают и хранят в сознании представление о себе такими, какими они хотели бы стать;

- * мысленно ежедневно представляют, чего бы они хотели добиться и в чём преуспеть;

- * читают биографии «баловней судьбы».

4. ПОЗИТИВНОЕ САМОНАПРАВЛЕНИЕ

Победители превращают позитивное представление о себе в план действий, направленный на достижение определенной цели. Они рассматривают успех, как «постепенное ежедневное достижение целей, соответствующих возможностям этого индивидуума». Победители разрабатывают план в жизни и никогда не забывают о специфичных задачах, поставленных ими перед собой на отдельных отрезках времени, что помогает преодолевать периоды трудностей и неудач. Люди испытывают огромное удовлетворение и радость, когда активно идут к намеченной цели. Победитель всегда сосредотачивается на достижении поставленной цели.

Победители всегда:

- * определяют характер личности, которой хотят стать;
- * намечают и записывают свои ближайшие, промежуточные и долгосрочные цели;
- * регулярно обращаются к ним и сосредотачивают на них свое внимание;
- * особое внимание уделяют деятельности в направлении, способствующей достижению этих целей;
- * разрабатывают план их осуществления. Они делают все для того, чтобы добиться желаемого.

5. ПОЗИТИВНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

Победители считают, что все достижения в жизни зависят от них самих. Они осознают, что способны достичь значительно большего как в духовном, так и физическом плане, чем можно предположить. Неудачники обычно позволяют событиям происходить, победители же контролируют все происходящие события и сами вершат свои судьбы. Победители понимают, что жизнь - это созданный ими самими план. Победители предпочитают «вершить» свои судьбы потому, что этого хотят, а не потому, что так «нужно».

Победители всегда:

- * прямо и открыто воспринимают критику и похвалу их положения, особенно похвалу;

- * исключают из своего словаря выражение «я не могу»;
- * внушают себе: «мой успех всегда будет зависеть от моих усилий»;
- * учатся расслабляться и лучше контролировать движения своего тела.

6. ПОЗИТИВНАЯ САМОДИСЦИПЛИНА

Победители прекрасно владеют искусством воображения. Они снова и снова отрабатывают в воображении безупречную технику исполнения приемов и упражнений. Самодисциплина - это особое умение тренироваться в воображении, в то время как тело в этой тренировке не участвует. Это тренировка в воображении способностей и качеств, даже если они ПОКА недостижимы на самом деле. Мысль переходит в привычку, и победители сознательно направляют свои мысли на то, чтобы выработать привычку добиваться высоких достижений, что характеризует настоящего чемпиона. Неустанная тренировка в воображении непременно поможет формированию нового представления о себе и приведет к улучшению спортивных достижений.

Победители всегда:

- мысленно (ежедневно) представляют, как в чем-то добиваются успеха;
- * сознательно утверждают в себе самом улучшенное представление о себе путем позитивного самовнушения;
- * каждый день специально выделяют время для полного расслабления и для четкого представления своих целей и путей их достижения;
- * вырабатывают привычку побеждать, сознательно сосредотачиваясь на мыслях об успехах.

7. ПОЗИТИВНОЕ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА

У победителей всегда обостренно чувство собственного достоинства, чувство уважения к себе. Победители осознают, свою неповторимость, вырабатывают и поддерживают высокие требования к самим себе и к тому, что они делают. Они не поддаются чувствам страха и волнения. Из рассказов победителей видно, что залог их успехов не столько во внешних факторах, сколько в глубокой вере в собственные возможности. Победители наглядно демонстрируют, что они являются продуктом своих собственных усилий, а не окружающих обстоятельств.

Победители всегда:

- * поддерживают свой оптимизм путем позитивного самовнушения;
- * принимают комплименты без стеснения;
- * устанавливают для себя собственные критерии и не сравнивают себя с другими;
- * постоянно самосовершенствуются по определенной программе;
- * правильно оценивают свои возможности, отлично знают, чего хотят добиться.

8. ПОЗИТИВНАЯ САМООЦЕНКА

Победители стремятся полностью познать себя и способны посмотреть на себя со стороны. Истинные чемпионы всегда протягивают руку помощи тем, кто в этом нуждается. Они проявляют заботу о людях, часто помогают им добиться сдвигов к лучшему. Они руководствуются принципом «Твоя победа - моя победа». Победители помогают другим людям добиваться желаемого. Они очень дорожат своим временем и, как правило, живут полнокровной, разнообразной, многосторонней и интересной жизнью.

Победители всегда:

- * убеждаются, что они одинаково хорошо адаптируются в коллективе школы, на работе, дома, в обществе;
- * относятся к людям с теплотой, любовью и добротой, вниманием;
- * ценят близких им людей;

- * бескорыстно помогают, зная, что ничего не получают взамен;
- * ищут хорошее в окружающих.

9. ПОЗИТИВНОЕ САМОСОЗНАНИЕ

Самосознание в нормальном понимании - это объективное отношение к себе. Победители никогда не подтрунивают над другими и не подсмеиваются над собой. Они воспитывают в себе способность аккуратно и объективно оценивать себя. Победители всегда знают, насколько малы на самом деле их знания, но стремятся узнать больше. Они осознают широту представляемых жизнью возможностей. Победители прекрасно понимают, что все пределы существуют прежде всего в воображении самого человека, и только перемены в его представлении о своих возможностях могут изменить эти пределы. Победители всегда:

- * работают над улучшением своих взглядов на различные жизненные аспекты;
- * пытаются посмотреть на себя, как бы со стороны;
- * оценивают себя сами;
- * стремятся установить истину и ни от кого её не скрывают.

10. ПОЗИТИВНАЯ СПОСОБНОСТЬ ПРОИЗВОДИТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Победители в повседневной жизни ежедневно программируют свои поступки таким образом, чтобы лучше выглядеть, лучше ходить, лучше разговаривать, слушать и реагировать. Они стараются производить хорошее впечатление, они открыты и дружелюбны. Победители знают, какое большое значение имеет первое впечатление. Они делают все возможное, чтобы оно не оказалось неблагоприятным. Настоящие чемпионы планируют успех, но не похваляются этим.

Победители всегда:

- * стараются выглядеть как можно лучше;
- * представляются первыми;
- * протягивают руку для рукопожатия первыми и прямо смотрят в глаза, тепло и открыто улыбаются;

- * внимательно слушают собеседника;
- * берут на себя ответственность за успешное общение с людьми.

Быть настоящим победителем - вовсе не значит сделать то или другое однажды. Это образ жизни! Победа - это не случайное явление. Это - нечто постоянное. Вы не добиваетесь побед лишь изредка. Чтобы быть победителем, нужно делать всё необходимое для этого постоянно.

Польза «психологии победы» в конечном итоге будет зависеть от того, какую часть этих советов и рекомендаций вы воспримете и используете в качестве составной части вашего собственного отношения к жизни. Ведете себя, как истинный победитель, и останетесь довольны результатами.