АДМИНИСТРАЦИЯ ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА А.КАРПОВА»**

**ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Принята «Утверждаю»**

**Решением Директор**

**Педагогического совета МОАУ ДО ДЮСШ А.Карпова**

**МОАУ ДО ДЮСШ А.Карпова А.И. Морозов**

**Протокол № 5 от «25» июня 2018г. Приказ № 48 от «25» июня 2018г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПЛАВАНИЮ**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**(для спортивно-оздоровительных групп)**

Возраст обучающихся 6-18 лет

Срок реализации программы 1 год

**Авторы-составители:**

Грибченко В.С., тренер-преподаватель по плаванию

**Рецензенты:**

Сиденко Е.Д., зам. директора МОАУ ДО ДЮСШ А.Карпова

р.п. Белый Яр

2018 г.

**Содержание программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка.** |
|  | Актуальность и новизна программы |
|  | Цели и задачи. |
|  | Условия реализации программы |
|  | Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Медицинский контроль |
| **2.** | **Учебный план.** |
|  | Теоретическая подготовка. |
|  | Практическая подготовка. |
| **3.** | **Методическая часть программы.**  Рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса. Методы, средства и формы организации учебно - тренировочного процесса. |
|  | Контроль за уровнем нагрузки. |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования.** |
| **5.** | **Воспитательная работа.** |
| **6.** | **Информационное обеспечение (литература, интернет-источник).** |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину.

Данная программа является общеразвивающей, рассчитана на 1 год обучения, предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ и родителей (законных представителей) обучающихся. Программа – основной документ учебно-тренировочной и воспитательной работы.

По содержанию программа - физкультурно-спортивная;

по функциональному предназначению - общеразвивающая;

по форме организации – групповая.

Программа рассчитана на 252 часа - 42 недели;

продолжительность одного занятия – 2 академических часа (2 х 45 мин.);

возраст обучающихся детей - 6-18 лет. Учебно - тренировочный процесс начинается в сентябре и заканчивается в июне.

**Актуальность и новизна программы** обусловлена тем, что привлечение детей в раннем возрасте к занятиям плаванием способствует раннему развитию необходимых физических качеств будущего спортсмена - пловца. Программа предполагает набор детей не только младшего школьного возраста, но и воспитанников подготовительных групп дошкольных образовательных учреждений. Работа с дошкольниками основывается на 3-ёхсторонних взаимоотношениях, участниками которых являются МОАУ ДО ДЮСШ А.Карпова – МАДОУ «Верхнекетский детский сад» - родители (законные представители) обучающихся.

**Целью данной программы является:**

Создание оптимальных условий на занятиях плаванием детей раннего возраста.

**Основные задачи программы:**

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Устранение недостатков физического развития.
3. Формирование навыков плавания.
4. Формирование навыков личной гигиены.
5. Формирование умения владения своим телом и непривычной среде.
6. Развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, координационных возможностей, гибкости).
7. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плавания и к здоровому образу жизни в раннем возрасте.
8. Отбор талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одаренности и морфологических критериев.

**Ожидаемый результат:**

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям плавание.
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
3. Освоение основ техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс.
4. Укрепление здоровья.
5. Отбор талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одаренности и морфологических критериев.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию подготовлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

4. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

6. Приказ Минспорта РФ от 19 января 2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

**Условия реализации Программы.**

**Материально-техническое обеспечение**

Необходимым условием обучения юных пловцов является наличие следующего оборудования и инвентаря:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | количество изделий |
| 1 | доска для плавания | 14-15 |
| 2 | скамейки гимнастические | 5-6 |
| 3 | калабашки (поплавки-вставки для ног) | 14-15 |
| 4 | лопатки для плавания | 14-15 |
| 5 | жгуты (длина не менее 80 см.) | 14-15 |
| 6 | гимнастические коврики | 14-15 |
| 7 | маты | 5-6 |
| 8 | секундомер | 1 |
| 9 | ласты | 10 |

Обучение детей плаванию проходит на базе физкультурно-оздоровительно комплекса с бассейном «Радуга», который располагает медицинским кабинетом, раздевалками, душевыми и туалетными комнатами. В составе основных помещений: плавательный бассейн 25х8,5 м, тренажерный зал площадью 108 кв.м. Бассейн наливной с системой оборотного водоснабжения и подогревом воды. Сооружение представляет собой 2-х этажное здание каркасного типа из металлических конструкций с наружными стенами из сэндвич панелей и монолитными ж/б перекрытиями

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности по плаванию - 1 год.

**Минимальная наполняемость** для открытия группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта РФ № 1125) – 10 человек. Максимальное количество обучающихся – 14-15 человек.

**Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы. Медицинский контроль.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 6 лет до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья после прохождения медицинского осмотра.  
Задача медицинского контроля - оценка функционального состояния обучающегося, определение группы здоровья.

На каждого обучающегося заполняется медицинская карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете. Медицинский контроль в спортивно - оздоровительной группе проходит в 3 этапа:

*1 этап* - «допуск», на начало учебного года, когда для зачисления в спортивно - оздоровительную группу ребенку выдается медицинская справка - допуск для занятий плаванием врачом-педиатром ОГБУЗ «Верхнекетская РБ»;

*II этап* - «контроль», повторное медицинское обследование обучающийся проходит в январе текущего учебного года, и в личной карте спортсмена врач бассейна делает соответствующие отметки;

*III- этап* - «итоговый», обследование обучающийся проходит в мае текущего учебного года, и в личной карте спортсмена врач бассейна делает соответствующие отметки.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| количество  часов  в неделю | количество  тренировок в неделю | общее количество часов в год | общее количество тренировок в год |
| 6 | 3 | 252 | 126 |

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Общее количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 |
| 2 | Практическая подготовка | 236 |
| 3 | Медицинский контроль | 2 |
| 4 | Контрольные испытания | 2 |
| Общее количество часов – 252 | | |

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка в спортивно – оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, дискуссий в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха. Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту обучающихся.

*Целью теоретической подготовки является*:

1. Осознанное отношение к занятиям спортом.
2. Выполнение требований тренера.
3. Соблюдение правил безопасности.

*Содержание теоретической подготовки:*

1. Влияние занятий спортом на организм человека.
2. Профилактика заболеваний.
3. Личная гигиена и закаливание.
4. Техника плавания и терминология.
5. Правила поведения в бассейне, правила пожарной безопасность.

**Практическая подготовка.**

Практическая подготовка в спортивно - оздоровительных группах это общефизическая и специальная подготовка юного спортсмена.

Общефизическая подготовка (ОФП) **-** строевые упражнения, команды для управления группой, гимнастические упражнения, подвижные игры в воде. Упражнения выполняются с предметом (плавательная доска, ласты) и без предметов. Все упражнения выполняются «сверху в низ» (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы туловища, мышцы ног и таза).

Гимнастические упражнения - группировки (сидя, лежа), перекаты (вправо, влево, назад), кувырок в перед, что служит подводящим упражнением для поворотов в воде.

Специально физическая подготовка (СФП)начинается с ознакомления обучающихся со свойствами воды (передвижение в воде; передвижение по бассейну; действия с предметами; погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой; погружение с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду, лежание на животе на спине «звездочка», скольжение на животе).

Игры для ознакомления со свойствами воды - «змейка», «паровозик», «невод», «каждый по своей дорожке», «пятнашки», «пятнашки парами», «карусель», «рыбий хвост», «свободное место», «караси и щука».

Игры для приобретения навыков погружения в воду - «пружинка», «насос», «переправа», «тишина», «мячик», «дельфин», «рыбалов», «пятнашки с мячом».

Упражнения и игры для развития кистей - «сорока», «ладушки», «дать - дать», «тук-тук», «махи», «гладим», «собачки», «вертушки», «щелчки», «рояль», «бинокль», «ветерок», «лодочка», «улитка», «фонарик».

Игры для овладения навыком скольжения - «поплавок», «звездочка», «стрела», «торпеда», «тоннель», «буксир», «кто дальше», «катера», игры-эстафеты.

Объем соревновательной деятельности для спортивно - оздоровительных групп не предусмотрен, но для накопления соревновательного опята в программу включены спортивно - игровые мероприятия на воде и на суше, так же предусмотрены праздничные мероприятия посвященные празднованию «Нового года», «Посвящение в юные пловцы».

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Младший школьный возраст, а также подготовительная группа дошкольного учреждения являются весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки этого возраста. Чем больше движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действия каждого обучающегося – метод поощрения. Поэтому данная программа составлена с учетом различных методов, форм, средств ведения тренировочного процесса соблюдением основные педагогические принципы - принцип системности, принцип дидактических правил, принцип вариативности, что придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

**Методы обучения.**

***Наглядный метод*** - создаёт четкое представление об изучаемом предмете. Он практически реализуется с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

***Словесные метод*** - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

***Метод упражнения*** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

***Метод изучения движения в целом*** (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

***Метод изучения движения по частям*** предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

***Игровой метод*** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

**Средства обучения.**

К основным средствам обучения относятся следующие группы физических упражнений:

***Общеразвивающих, специальные и имитационные упражнения на суше****.*

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

-повышения уровня общего физического развития обучающегося;

-совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

-организация внимания обучающегося и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

***Подготовительные упражнения для освоения с водой.***

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинетических, слуховых, зрительных, тактильных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхание в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой – как основного психологической подготовки к обучению.

***Учебные прыжки в воду и упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.***

Упражнения для ознакомления с плотностью сопротивлением воды необходимы для:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (овладения гребковыми движениями руками и ногами);

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

- освоение возможного изменения положения тела в воде.

***Игры и развлечения на воде.***

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

*Командные игры* — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

*Некомандные***—** участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

*Сюжетные игры* - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

*Бессюжетные*— основаны на выполнении упражнений в соревновательной  форме:  «Кто первый?»,  «Кто дальше?»,  «Кто дольше?»  и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

- игры с всплыванием и лежанием на воде.

- игры с выдохом в воду.

- игры со скольжением и плаванием.

- игры с прыжками в воду.

- игры с мячом.

***Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде:***

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

**Формы обучения.**

В процессе обучения применяться следующие типы занятий: *учебный, учебно-игровой, игровой, контрольный.*

***Учебное занятие***посвящается изучению нового материала.

Например, на одном из первых занятий обучающиеся выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятие целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

***Учебно-игровое*** *занятие*  предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д. Примерно две трети основной части занятия посвящается изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма обучающегося.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью обучающегося, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

***Игровое занятие***содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д. Однако нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с обучающимися может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: *не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у обучающихся различная степень плавательной подготовленности.* Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми обучающиеся предварительно знакомятся на суше, а потом уже и на «большой воде». После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательны.

***Контрольное занятие.***На нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости. Под текущей успеваемостью подразумевается освоение отдельных групп упражнений плавательного курса или подготовительных упражнений (для освоения с водой и т.д.). Итоговая успеваемость отражает, как правило, итоги работы за год. Анализ текущей успеваемости целесообразно проводить в тестовой или соревновательной форме, итоговой — в соревновательной, однако при этом обучающиеся должны выполнять установленные, обязательные нормативы.

**Контроль за уровнем нагрузки на занятии проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающегося.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |
| Признаки переохлаждения | «гусиная кожа», дрожание нижней губы, посинение губ и тела. | | |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

В спортивно - оздоровительные группы зачисляются дети получившие допуск врача-педиатра и не имеющие противопоказаний для занятий избранным видом спорта. В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку (развитие выносливости, быстроты, скорости, координационных возможностей, гибкости), овладение основами техники плавания.

В спортивно - оздоровительной группе контрольные нормативы носят главным образов контролирующий характер. Основным критерием оценки обучающихся в группе СОГ является регулярность посещения учебно - тренировочного процесса, положительная динамка развития физических качеств обучающегося, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для дальнейших занятий плаванием.

**Основные критерии оценки обучающихся в спортивно - оздоровительной группе**

Контрольные тесты по СФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| этап обучения | | контрольные упражнения |
| СОГ | промежуточная аттестация | - поплавок, звездочка  - скольжение, на спине, на груди  - плавание с доской (работа с помощью одних ног) |
| итоговая аттестация | - плавания 25 м. в/ст., 25 м. н/сп. (без учета времени) |

Контрольные тесты по ОФП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-  назад | Выкрут прямых рук   вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на   возвышении | Наклон вперед, стоя на   возвышении |

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап дополнительной предпрофессиональной программы, программы спортивной подготовки осуществляется на основании выполнения нормативов для зачисления на соответствующий этап подготовки.

1. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

*Цель воспитательной работы* – создание  условий  для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе.

*Задачи воспитательной работы:*

        – формирование, развитие, сплочение спортивного коллектива;

        – создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;

        – формирование здорового образа жизни;

        – организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива;

        – организация системной работы с обучающимися;

        – формирование отношений между обучающимися, между обучающимися и тренеров - преподавателем;

        – формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Воспитательная работа предполагает единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитание с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочной деятельности, особенностей влияния на личность юного спортсмена.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать культурно - массовые мероприятия, праздники, привлекать родительскую общественность, формирование и поддержание положительных традиций.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению, разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на юного спортсмена в отдельных учебно - тренировочных занятиях, распорядке жизни юного спортсмена, определить методическую последовательность воспитательных воздействий.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения - спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы - методическая работа, мероприятия вне спортивной школы, работа с родителями, связь с общественность.

План воспитательной работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | содержание | срок | ответственный |
| 1 | Общее родительское собрание | сентябрь | заместитель директора, тренер – преподаватель, врач-педиатр |
| 2 | Медицинский контроль | сентябрь, январь, май | Врач-педиатр ОГБУЗ «Верхнекетская РБ», врач-педиатр бассейна,  тренер-преподаватель |
| 3 | Посвящение в «Юные пловцы»,  Новогоднее спортивно-массовое мероприятие (Веселые старты, конкурсы, чаепитие) | декабрь | Администрация ДЮСШ  тренер-преподаватель |
| 4 | Празднование 23 февраля (Веселые старты с родителями (суша, вода - в зависимости от подготовленности обучающихся), поздравления) | февраль | Администрация ДЮСШ,  тренер-преподаватель |
| 5 | Празднование 8 марта  (Веселые старты с родителями (суша, вода) обучающихся, поздравления) | март | Администрация ДЮСШ,  тренер-преподаватель |
| 6 | Первенство ДЮСШ,  Закрытие «Спортивного сезона»  (на воде) | апрель | Администрация ДЮСШ,  тренер-преподаватель |
| 7 | Празднование 9 мая (Веселые старты (суша, вода), стенгазета, чаепитие) | май | Администрация ДЮСШ,  тренер-преподаватель |
| 8 | Просмотр Первенства ДЮСШ | согласно  календарного плана ДЮСШ | тренер-преподаватель |
| 9 | Просмотр Чемпионатов Томской области | согласно  календарного плана Томской области | тренер-преподаватель |
| 10 | Родительское собрание | Сентябрь, январь, апрель | тренер-преподаватель |
| 11 | Беседы с родителями | в течение года | Администрация ДЮСШ,  тренер-преподаватель |
| 12 | Встречи с медицинскими работниками (профилактические беседы с обучающимися детьми) | в течение года  (2-3 встречи) | Врач-педиатр, тренер-преподаватель |
| 13 | Обучающие беседы с обучающимися  (гигиена, самоконтроль) | в течение года | Тренер-преподаватель |

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

**Литература:**

1. Программа обучения детей плаванию в детском саду, 2003г.;

2. Программа начального обучения плаванию, Москва,1979г., Учебно-методический центр.

3. Обучение детей плаванию. В.С. Васильев, журнал «Физкультура и спорт», Москва, 1989г.

4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

5. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.

8. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

10. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.

11. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.