

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ
Хлевенского района»
Протокол № 1 от 30.08.2022г
Протокол № 3 от 14.03.2023г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ Хлевенского района»
№ 58 от 31.08.2022г.
№ 18 от 15.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ПЛАВАНИЕ»

Возрастная категория детей: 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составители программы: Тренеры-преподаватели
Пожидаев Дмитрий Леонидович
Пожидаева Татьяна Александровна
Плотникова Ирина Александровна
Слепокурова Дарья Александровна

Хлевное, 2022г.

Содержание.

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный график.....	8
4. Содержание программы.....	9
5. Планируемые результаты.....	22
6. Оценочные материалы.....	23
7. Методические материалы.....	28
8. Самостоятельная работа	37
9. Организационно-педагогические условия реализации программы...	41
9.1 Материально-техническое обеспечение.....	41
9.2 Педагогические условия.....	42
9.3 Список литературы.....	42
10. Рабочие программы учебных курсов.....	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Огромный плюс плавания заключается также в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет повышенные требования в процессе обучения.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка невозможно без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта, именно плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Плавание с «нырянием», включенное в программу, улучшает умственную работоспособность. При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.2012 г., уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района».

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

Программа по плаванию рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и плавания в частности. Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу—6 лет, максимальный возраст—17 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

Цель программы: развитие физических качеств детей через обучение плаванию спортивными стилями.

А так же, социальная адаптация обучающихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие обучающихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучение плаванию;
- обучение основам техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- формирование системы знаний о плавании, спортивной терминологии.

- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- познакомить с нормативами комплекса ГТО.

Воспитательные:

- - формировать привычку к регулярным тренировкам и закаливанию и ЗОЖ.
- - воспитать самостоятельность и организованность;
- расширение коммуникативных способностей обучающихся;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание коллективности, товарищества.

Программы обучения:

- доступности;
- преемственности в развитии педагогических явлений;
- постепенности в развитии физических данных;
- систематичности и целенаправленности учебного процесса;
- применение лично-ориентированных технологий обучения и воспитания;
- наглядности.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Во избежание монотонности учебно-воспитательного процесса на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах

индивидуальная

И такие формы деятельности как:

круговая тренировка

игры и эстафеты

- соревнования

Срок реализации программы – 3 года, рассчитана на 264 часа в год.

Особенности возрастной группы: дети и подростки от 6 до 17 лет.

Наполняемость групп – 15-25 человек.

Форма и режим занятий:

Основной формой работы является групповое занятие, занятия проводятся:

1 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2x45 с 10 минутным перерывом.

2 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2x45 с 10 минутным перерывом.

3 год обучения 264 часа в год, продолжительность занятия для обучающихся – 2x45 с 10 минутным перерывом.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты обучения

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получают навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получают навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Результаты развития

Обучающиеся:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Результаты воспитания

Обучающиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

Отличительная особенность

Тип занятий: **теоретические и практические.**

Занятия проводятся на базе МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района». Инвентарь: не менее 2 плавательных дорожек, плавательные доски, колобашки, лопатки по количеству занимающихся в зависимости от задач занятия.

2. Учебный план.

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебные план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика».

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится: 1-й год – 9 часов, 2-й - год – 11 часов, 3-й - год – 12 часов; на изучение курса «практическая подготовка» отводится: 1-й год – 255 часов, 2-й - год – 253 часа, 3-й - год – 252 часа; на промежуточную аттестацию отводится по одному часу в год.

№ п/п	Год обучения Наименование курса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	9	11	12	Тестирование
2.	Практическая подготовка	255	253	252	сдача нормативов
	Всего	264	264	264	

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с критериями оценки. По результатам промежуточной аттестации оформляется протокол.

Основными формами промежуточной аттестации является тестирование, сдача нормативов.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» с 1 сентября, окончание 31 августа
Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Календарный учебный график рассчитан на 52 недели (44 недели работы и 8 недель по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха).

Таблица 1

	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	2 сентября
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа
Начало занятий	13.00	13.00	13.00
Окончание занятий	19.00	19.00	19.00
Режим работы бассейна «Акватория»	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00
Продолжительность учебного года	44 недели	44 недели	44 недели
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2x45 минут с 10 минутным перерывом	2x45 минут с 10 минутным перерывом	2x45 минут с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря	с 20 декабря по 31 декабря
Промежуточная аттестация	20 июня по 30 июня	20 июня по 30 июня	20 июня по 30 июня

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа Уставом МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района», и нормативно-правовыми актами.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка"

1 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	
а)	Инструктаж по т/би правила поведения на занятиях плаванием.	1
б)	Физическая культура и спорт в РФ.	1
в)	Гигиена, закаливание и питание спортсмена.	2
г)	Основы техники и тактики спорта.	1
д)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
е)	Спортивный инвентарь и оборудование. Терминология вида спорта «Плавание»	1
ж)	Правила организации и проведения соревнований	2
	Итого:	9

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

Примерные темы теоретической подготовки для 1 года обучения:

Инструктаж по т/б при проведении занятий по плаванию.

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности правилам поведения в бассейне, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в РФ. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития плавания в РФ. Плавание в районе, городе, России. Успехи пловцов в крупнейших мировых соревнованиях.

Гигиена спортсмена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Основы техники и тактики спорта. Ориентирование в воде. Управление своими движениями. Выявление и исправление ошибок. Формирование и совершенствование стиля пловца. Изучение основных тактических вариантов преодоления дистанций.

Ознакомление с передовым опытом тактической борьбы лучших пловцов. Составление различных тактических планов преодоления дистанций. Изучение соперника. Подготовка и участие в соревнованиях.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Оборудование и инвентарь. Терминология вида спорта «Плавание». Знание названий и принадлежности оборудования и инвентаря при занятиях плаванием.

Правила организации и проведения соревнований. Требования к проведению соревнований по плаванию в бассейне. Правила, вида соревнования.

Учебно-тематический план учебного курса "Практическая подготовка". 1 года обучения

№ п/п	раздел подготовки	Кол-во часов
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка.	148
2.	Специальная физическая подготовка.	93
3.	Технико-тактическая подготовка.	8
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Медицинское обследование.	4
6.	Итого:	255 часов

Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

1. Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м. Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем

и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др. и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс, к способу кроль на груди.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый

гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук);

старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

3. Техничко-тактическая подготовка

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов:

Плавание в умеренном темпе на технику дистанций 25м., 50м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание способом баттерфляй 25 м., плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 м комплексно (смена способов через 25м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 50 до 200м; плавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 3-4 x 50м, 2-3 по 100м, ; плавание отрезков 25 и 50 с

повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 2-4x25 со старта различными способами, 2-3x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др. эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория)

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 2 года обучения

Теоретическая подготовка		
	Наименование темы	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	2
2	Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2
3	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1
4	Техника стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1
5	Основы техники спортивного плавания	2
6	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1
7	Правила, организация и проведение соревнований	1
	Итого:	11

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

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

Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

-Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.

Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в бассейне, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- История развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Олимпийское движение. Оздоровительное, спортивное и прикладное плавание

- Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций. Зависимость систем и органов от спорта. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Укрепление и развитию нервной системы. Улучшению работы органов дыхательной системы.

- Техника стартов и поворотов, техника передачи эстафет. Техника стартов в брассе, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Техника поворотов в брассе, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Техника старта и передачи эстафеты.

- Основы техники спортивного плавания. Понятие техники плавания.

Физические свойства воды.

- Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.

Понятия и значение общей и специальной физической подготовки.

- Правила, организация и проведение соревнований. Правила

И виды соревнований, требования к организации, проведения соревнований по плаванию в плавательном бассейне.

Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка». 2 год обучения

№	Раздел подготовки	СОГ
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	133
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	96
3.	Технико-тактическая подготовка	18
4.	Контрольные нормативы в форме промежуточной аттестации	2
5.	Медицинское обследование	4
6.	Итого:	253

Содержание программы курса практическая подготовка 2-го года обучения

1. Общая физическая подготовка

1. Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными

движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

2.Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

3.Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

4.Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

5.Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

6.Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

7.Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

8.Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

9.Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа:

«Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

3. Техничко-тактическая подготовка

Основные упражнения для совершенствования техники и тактики плавания, стартов и поворотов:

Проплывание в умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание в умеренном темпе различными способами на

технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами тремя способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику тремя способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

4. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 3 год обучения

Теоретическая подготовка		
	Наименование темы	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Правила безопасного поведения на открытой воде	2
2	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1
3	Психологическая подготовка	1
4	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления	1
5	Гигиена спортсмена	1
6	Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде.	2
7	Правила, организация и проведение соревнований	2
8	Спортивное плавание в России и за рубежом	2
	Итого:	12

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка»

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

- Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне. Правила безопасного поведения на открытой воде. Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники безопасности и правилам поведения в бассейне, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

Что нужно знать при купании на открытых водоёмах.

- Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Физическая культура - важная составляющая в становление гармонично всесторонне развитой личности.

- Психологическая подготовка. Нравственное воспитание как основа психологической подготовки пловца. Формирование и сплочение спортивного коллектива, развитие у пловцов чувства товарищества, волевых качеств, глубокого интереса к занятиям плаванием. Развитие устойчивости психологических процессов и способности управлять своими эмоциями; совершенствование так называемого «чувства воды», связанного с приобретением спортивной формы. Воспитание дисциплинированности, организованности и спортивного трудолюбия, способности переносить высокие физические нагрузки; установление и поддержание твердого режима жизни пловца, в котором бы рационально сочетались учеба и спортивные интересы.

- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.

Врачебный контроль - является обязательным условием предупреждения травматизма, сохранения здоровья человека, его творческой активности. Средства восстановления подразделяются на: педагогические, психологические и медико-биологические.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля

- Гигиена спортсмена. Основные принципы личной гигиены. Понятие личной гигиены. Основные правила личной гигиены.

- Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде.

Помощь пострадавшим на воде в лёгкой форме. Помощь пострадавшим на воде в тяжелой форме.

- Правила, организация и проведение соревнований. Правила и виды соревнований, правила прохождения дистанции, требования к организации, проведения соревнований по плаванию в плавательном бассейне.

- Спортивное плавание в России и за рубежом. Достижения сильнейших Российских и зарубежных пловцов. История и пути развития спортивного плавания в России и за рубежом.

Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка» 3 года обучения

№	Раздел подготовки	СОГ
	Количество часов в неделю	(6ч.)
1.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	128
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	98
3.	Технико-тактическая подготовка	20
4.	Промежуточная аттестация	2
5.	Медицинское обследование	4
<i>Общее количество часов</i>		252

Содержание учебного курса «Практическая подготовка».

1. Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и

грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

2. Специальная техническая подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами

баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола и др.

3. Техничко-тактическая подготовка

Проплывание в заданном, свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

4. Контрольные нормативы в форме промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в

форме тестирования

5. Медицинское обследование

Проводится два раза в год: в сентябре и в феврале в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра рядов специалистов.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения курса «Теоретическая подготовка»

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития плавания в России и терминологию избранного вида спорта

По окончании 1 года обучения курса «Практическая подготовка»

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять и выполнять режим дня.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях плавания.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Проплыть дистанцию спортивным способом плавания 25м. и 50 м..

2 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- историю развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.
- Влияние занятий плаванием на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная.
- понятие о гигиене и санитарии.

Обучающиеся должны уметь:

- освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- проплыть короткие и длинные дистанции изученными стилями
- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше;

- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

3 год обучения:

Обучающиеся должны знать:

- общие требования технике безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.
- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ.
- Психологическая подготовка. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления.- Понятие о гигиене и санитарии.
- Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде.
- Развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

обучающиеся должны уметь:

- владеть техникой плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- проплывать различные дистанции: 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, комплекс.
- уметь проводить и обслуживать соревнования по плаванию.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

для 1 года обучения

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-1

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5

Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении.

Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу "Теоретическая подготовка" 1года обучения

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Перед тренировкой мыться с мылом и мочалкой под теплым душем, постепенно снижая температуру воды так, чтобы в самом конце она была близка к температуре воды бассейна.	Да Нет
2.	К экипировке для плавания относится: <ul style="list-style-type: none"> • -купальник, плавки • - очки для плавания • -плавательная шапочка • - нескользящая обувь для бассейна 	Да Нет
3.	Основные правила организации режима дня: <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем в одно и то же время; 2. Выполнение утренней гимнастики и закаливающих процедур; 3. Прием пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день; 4. Самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и тоже время; 5. Полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время. 	Да Нет
4.	Великий русский полководец А. В. Суворов большое внимание уделял физической подготовке войск и, в частности, их обучению плаванию.	Да Нет
5.	Виды спортивного плавания: кроль на груди, брасс на спине, кроль на боку, баттерфляй.	Да Нет

для 2 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	7
Оценка техники плавания всеми способами: а) 25 м с помощью одних ног б) 25 м в полной координации	+ +	+ +
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

№ п\п	вопросы	ответы
1	Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?	1. велосипедный спорт 2. тяжёлая атлетика 3. спортивная гимнастика 4. плавание
2	Что означает стабильность техники?	1. сохранение согласованности движений 2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности 3. неизменяемый темп 4. неизменяемый ритм
3	Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?	1. 1896 2. 1900 3. 1904 4. 1912 г.
4	Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?	1. дыхательная и сердечно-сосудистая 2. мышечная и нервная 3. выделительная и мышечная 4. дыхательная и мышечная
5	В каком городе впервые были проведены соревнования по плаванию?	1. Лондон 2. Афины 3. Венеция 4. Париж 5. Солт-Лейк-Сити

6	Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...	1. плавание 2. легкая атлетика 3. лыжные гонки 4. велоспорт
7	Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?	1. игры отличались миролюбивым характером 2. в период проведения игр прекращались войны 3. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира 4. Олимпийские игры имели мировую известность
8	Что является основными средствами физического воспитания?	1. учебные занятия 2. физические упражнения 3. средства обучения 4. средства закаливания
9	Основные задачи ОФП это:	1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; 2. достижение высоких спортивных результатов.
10	Понятие «Физическая культура» - это:	1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

для 3 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
Наклон вперед с возвышения	7	10
Выкрут прямых рук вперед-назад	40см	38 см

Прыжок в длину с места	130	125
Прыжки через скакалку 30 сек	50	55
Подъем туловища 30 сек	30	25
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	8м	7м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 800м избранным способом	+	+

Примечание+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении.

№ п/п	вопросы	ответы
1	<i>Основные задачи ОФП это:</i>	1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; 2. достижение высоких спортивных результатов.
2	Кто является самым титулованным пловцом в мире?	1. Майкл Фелпс 2. Генри Тейлор 3. Чарльз Мелдрам Дэниельс 4. Владимир Сальников
3	Понятие «Физическая культура» - это:	1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
4	<i>Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:</i>	1. контроль за тренировочными нагрузками; 2. контроль за техникой выполнения упражнений; 3. определение и оценка функциональных возможностей.
5	Какой вид спортивного плавания самый быстрый?	1. кроль на груди 2. кроль на спине 3. брасс 4. баттерфляй
6	Какую дистанцию спортивного плавания называют "плавательным"	1. 1500 - вольный стиль 2. 800 - вольный стиль 3. 400 - комплексное плавание

	марафоном"?	4.4x400 м - эстафетное плавание 5.1500 м - брасс
7	<i>Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:</i>	1. керлинг; 2. лыжные гонки; 3. стрельба; 4. плавание.
8	Что является основными средствами физического воспитания?	1. учебные занятия 2. физические упражнения 3. средства обучения 4. средства закаливания
9	<i>Самоконтроль это – ...</i>	1. раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом; 2. наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.
10	Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?	1.1896 2.1900 3.1904 4.1912 г.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методика обучения спортивным способам плавания

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны.

2) Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно,

движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Методические указания по совершенствованию техники плавания и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. 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 разными 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 ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Специальная гимнастика пловца

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).
2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврике подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
14. «Волна».
15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Специальная гимнастика пловца-бассиста

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки;
2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях);
3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием;
4. Сидя на скамейке лицом к стенке и упираясь в нее ступнями прямых ног, выполнять пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);
5. Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);
6. Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;
7. Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);
8. Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;
9. Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;
10. Лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе;
11. Лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа;

12. Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;
13. Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;
14. Лежа в упоре — сгибание рук;
15. Лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук;
16. Лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6—8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;
17. Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6—8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание

Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

1. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. При наличии в водоеме мелкого места в этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

2. Игры сюжетного характера. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Среди этих игр встречаются и такие, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

3. Командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

Успешному проведению игр в воде с детьми младшего школьного возраста помогает непосредственное участие педагога (руководителя игры), что позволяет быстрее организовать занимающихся, вовлечь их в игру. Если преподаватель сам непосредственно не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место по отношению к играющим, чтобы хорошо видеть всё и всех.

Игры на воде проводятся на каждом уроке плавания как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от занятия к занятию, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части занятия, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач данного занятия.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно запастись простейшим инвентарем, который стоит недорого и продается в спортивном магазине: шесты, плавательные доски из пенопласта, резиновые надувные круги или игрушки, пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство, пластмассовые и надувные мячи, яркие, хорошо видимые на дне мелкие предметы — для доставания со дна при нырянии, обручи из пластика, рупор или мегафон (для руководителя игры). Дети, имеющие длинные волосы, должны быть в плавательных шапочках.

Приведем некоторые примеры игр на воде.

Игра на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды – «Караси и карпы».

Задача игры: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игра с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – «Кто быстрее спрячется под водой?»

Задача игры: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

Игра с всплыванием и лежанием на воде – «Пятнашки с поплавком».

Задача игры: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры. Ведущий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игра с выдохами в воду – «Фонтанчики».

Задача игры: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры. Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. *Вариант 2.* Игра проводится как

соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

Игра со скольжением и плаванием – «Стрела».

Задача игры: овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает та «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

Игра с прыжками в воду – «Кто дальше прыгнет?»

Задача игры: воспитание смелости, уверенности в себе; выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой.

Описание игры. Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет. *Вариант 2.* На расстоянии 1,5—2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Игра с мячом – «Водное поло».

Задача игры: совершенствование техники владения мячом и умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры. Играющие делятся на две равные по силам команды: первая располагается на одной линии игрового поля, вторая — на другой. У каждой команды за спиной «ворота» — пространство, условно обозначенное какими-либо предметами. По

сигналу ведущего судья вбрасывает мяч на середине поля. Игроки обеих команд быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота соперника. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Основные правила игры. Во время игры не разрешается топить друг друга и слишком долго задерживать мяч в руках. Соперник имеет право перехватить мяч во время подбрасывания, но не должен вырывать его из рук. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч соперникам.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер-преподаватель в процессе обучения плаванию должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся. Проводить воспитательную работу среди них. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние педагога на юных пловцов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример - играют немаловажную роль в формировании человечески качеств у обучающихся.

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важно организация досуга обучающихся, посещение и участие в соревнованиях.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающихся.

Педагог должен постоянно приучать каждого ребенка не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешне средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед ребенком, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели заданный промежуток времени при создании ее важности, у обучающихся возникает внутренняя готовность бороться за достижения. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании ребенка в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

1. Технология дифференцированного обучения.

Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это:

1. создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. комплекс методических, психолого-педагогических и организационно- управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в группах.

2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

3. Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.

4. Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях даёт возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на

примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

5. *Разноуровневое обучение.* Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех-даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам и тд.

8. Самостоятельная подготовка

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная подготовка включает в себя спортивную подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней, каникулярное время) и под его контролем (проверка выполненного задания).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Общая физическая подготовка в период активного отдыха обучающихся.

Упражнения для развития силы

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для

развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, изнеобычных начальных положений, также способствуют раз3.8. Самостоятельная подготовка

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная подготовка включает в себя спортивную подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней, каникулярное время) и под его контролем (проверка выполненного задания).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Общая физическая подготовка в период активного отдыха обучающихся.

Упражнения для развития силы

1. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп пловца; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, легкие штанги, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Обычно из них составляют комплексы упражнений, получивших название «специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются

интервальным или круговым методом с чередованием и.п., темпа, задействованных мышечных групп.

2. Упражнения для развития силы пловцов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости

Выносливость — это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Для развития выносливости в плавании применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, баскетбол, волейбол, футбол, гребля, туристские походы, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями продолжительностью не более 15 мин, работа с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами, скользящие наклонные скамейки, тележки. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Упражнения для развития скорости

Для развития силы плавания необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

Для развития быстроты на суше применяются подвижные игры,

бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д ;

Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Главным средством для развития скорости пловцов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру ,бег за лидером, бег под уклон и др.

Упражнения для развития гибкости

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в плавании. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – способность к достижению наивысшей амплитуды движений в результате действия внешних сил. Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей активной гибкости.

Активную гибкость развивают упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны. Применение отягощений (гантели, набивные мячи, гриф штанги, амортизаторы, различные силовые тренажеры) повышает эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования инерции. Однако в связи с высокой травмо-опасностью таких упражнений необходимо при их выполнении соблюдать меры предосторожности. Интенсивная разминка, предварительное статическое растягивание мышц и сухожилий снижают вероятность повреждения тканей.

Упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости пловцов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие пловцов решать сложные координационные задачи как в безопорном, так в опорном положении. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения, развивающие реакцию, например, ловля мяча, работа в спаррингах, движение на противодействие, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости. Еще для развития ловкости будет актуально выполнять акробатические упражнения, например: кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки, кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку, кувырки в стороны, подъем с положения лежа на время, развитию ловкости.

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

9.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Занятия проводятся на базе МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района». Для реализации программы требуется не менее 2 плавательных дорожек.

Инвентарь: плавательные доски, колобашки, лопатки, резиновые ласты, укороченные ласты по количеству занимающихся в зависимости от задач занятия.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренеры-преподаватели. По мере необходимости проводятся консультации педиатра, психолога.

Для занятий по программе требуется:

- плавательный бассейн
- спортивный инвентарь и оборудование:
- плавательная доска – 25 шт.
- колобашка для плавания – 20 шт.
- нудлс – 10 шт.
- ласты – 10 пар
- пояс плавательный – 6 шт.
- гантели – 15 шт.

9.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

9.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Перечень информационного обеспечения.

Использованные источники:

1. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. – М.:ФИС, 1974. 285с
2. Йен Маклауд Анатомия плавания; пер. с англ. С.Э. Борич.- Минск: «Попурри», 2011.-200с.
- 3.Блайт.Люсеро Плавание: 100 лучших упражнений, пер. с англ. Т. Платоновой. -М.: Эксмо,2010.-280 с.: ил. (Спорт в деталях)
4. Федеральная СДЮШОР, сборник авторских программ. Москва, 2005г.
5. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
6. М.В. Кайгородцева. Методическая работа в системе дополнительного образования: материалы, анализ, обобщение опыта. – Волгоград: Учитель, 2009. -377с.
7. И.В. Зорина. Фитнес. Стратегия успеха в личной жизни. – СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС»,2002. – 160с.
8. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: Наука побеждать. –М.: ООО «Издательство Астрель»: 2004. – 863с, ил. – (Профессия – тренер).
9. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: ООО «Издательство Астрель»: 2002. – 208 с.: ил. – (Профессия Тренер).
10. Л.П. Макаренко. Плавание сборник. – М.; Физкультура и спорт. 1988;
11. В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. Тренировка квалифицированных пловцов.- М.; Физкультура и спорт, 1979;
12. Д. Каунсилмен. Наука о плавании. – М., Физкультура и спорт, 1972
13. Е.В. Черных, В.В. Дементьев, Р.В. Динер. Начальная спортивная Начальная спортивная подготовка в плавании. Организационно-Методические материалы. Липецк: ГУ «ИАЦРФКиСЛО», 2005г.
14. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Список рекомендуемых источников.

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
2. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2002г.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2001г.
5. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2004. - №6.
6. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
7. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>
8. Сайт о плавании «Плаваем.инфо» <http://www.plavaem.info/>

Список литературы для детей и родителей.

Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.

И.П.Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия" - официальный сайт программы

www.minsport.gov.ru

10. Приложения

1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (1 год обучения)
2. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (1 год обучения)
3. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (2 год обучения)
4. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (2 год обучения)
5. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (3 год обучения)
6. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (3 год обучения)