

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом
МАУ ДО «Спортивная школа №6»
28.07.2023 №234

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Учимся плавать»

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:
Ечевская Ольга Валентиновна,
преподаватель, руководитель
физического воспитания
ТОГАПОУ «Педагогический
колледж г.Тамбов»,
Платонов Михаил Анатольевич,
председатель РОО «Спортивная
федерация плавания Тамбовской
области»

Авторы составители:
Баранов Виктор Анатольевич,
Офицеров Валерий Анатольевич,
тренеры-преподаватели МАУ ДО
«Спортивная школа №6»

г.Тамбов, 2023 г.

Оглавление

Информационная карта	3
Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	5
Пояснительная записка	5
Цель и задачи программы	6
Содержание программы	8
Учебный план первого года обучения	8
Содержание учебного плана первого года обучения	9
Учебный план второго года обучения	24
Содержание учебного плана второго года обучения	25
Учебный план третьего года обучения	37
Содержание учебного плана третьего года обучения	38
Планируемые результаты	48
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы	51
2.1. Календарный учебный график	51
2.2. Условия реализации программы	55
2.3. Оценочные и диагностические материалы	57
2.4. Методическое обеспечение программы	61
2.5. Список литературы	65
Приложения	66

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Учимся плавать»
3. Сведения о составителе	
3.1. Ф.И.О., должность	Баранов Виктор Анатольевич – тренер-преподаватель Офицеров Валерий Анатольевич – тренер-преподаватель
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.23 г.);</p> <p>Распоряжение Правительства РФ от 29 05 2015 № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа №6».</p>

4.2 Область применения	дополнительное образование
4.3 Направленность	физкультурно-спортивная
4.4 Уровень освоения	базовый
4.4 Вид программы	общеобразовательная
4.5 Форма обучения	очная
4.6 Возраст учащихся	6-17 лет
4.7 Продолжительность обучения	3 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» (далее – программа) носит физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы: базовый.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях.

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему обучение плаванию входит в программы физического воспитания общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к традициям спортивного плавания. Педагогическая целесообразность программы объясняется созданием особой развивающей среды для выявления и развития двигательных, физических и специальных способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья.

Новизна данной программы заключается в обучении детей плаванию с помощью дифференцированного подхода, разделении детей на две подгруппы: с высоким и низким уровнями физической подготовленности, изучение элементов стилей плавания через максимальное использование подводных, подготовительных и специальных упражнений, через игровую деятельность.

Отличительные особенности программы:

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств. В связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания у детей развивается гиподинамия. Решить отчасти данные проблемы призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать», направленная на создание условий для развития физических и личностных качеств посредством занятий плаванием.

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 144 часа, режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 6-17 лет.

Условия набора учащихся

Для обучения по Программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Для входного контроля проводится комплекс контрольных упражнений. В случае, если число принятых заявлений превышает количество бюджетных мест, образовательная организация осуществляет прием на основе результатов тестирования, в соответствии с рейтинговой системой баллов.

Количество учащихся

в группе 1-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 2-го года обучения – 10-20 человек;

в группе 3-го года обучения – 10-20 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации 3 года. Количество учебных недель – 36. **Объем программы** – 432 часа.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (45 минут) или по 2 часа (90 минут) с 10 минутным перерывом.

Основной формой занятия является учебно-тренировочное занятие.

Форма обучения: очная

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий плаванием.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Первый год обучения

Образовательные:

- формировать у учащихся представления о физической культуре, как составной части общей культуры;

- формировать интерес к систематическим занятиям плаванием через игровую деятельность;

- обучать правильному выполнению элементарных упражнений для освоения стилей плавания.

Развивающие:

- развивать основные физические способности с помощью различных комплексов общеразвивающих упражнений и специальных упражнений;

- изучать упражнения для освоения с водой: погружение в воду с головой, подныривание и открывание;
- изучать подводящие упражнения для освоения техники плавания кроля на груди, кроля на спине.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, чувство ответственности за результат, целеустремленность;
- формировать представления о здоровом образе жизни.

Второй год обучения

Образовательные:

- знакомить с ролью физической культуры в воспитании трудолюбия;
- формировать представление о гигиене и санитарии;
- знакомить с правилами соревнований по плаванию.

Развивающие:

- развивать общие физические качества с помощью подвижных игр;
- развивать умение выполнять упражнения для освоения техники дельфин;
- выполнять специальные упражнения для изучения техники стартов;
- выполнять самостоятельную работу: общеразвивающие, гимнастические, легкоатлетические упражнения.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности перед коллективом;
- формировать потребность в самоорганизации.

Третий год обучения

Образовательные:

- формировать знания о лучших спортсменах в России и в мире;
- знакомить с основами спортивной тренировки, правилами соревнований;
- знакомить с психологическими приемами и методами, позволяющими добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.

Развивающие:

- развивать умение выполнять специальные упражнения для освоения техники плавания брассом;
- развивать умение выполнять поворот «маятник»;
- развивать умение выполнять поворот кувырком вперед в группировке.

Воспитательные:

- воспитывать инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям;
- воспитывать морально-волевые качества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
1.1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
1.2.	Состояние и развитие плавания в России	1	1		собеседование
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
1.4.	Теоретические аспекты обучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине	1	1		собеседование
1.5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
1.6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
1.8.	Правила соревнований по плаванию	1	1		тестирование
2.	ОФП и СФП	66		66	тестирование
3.	Избранный вид спорта: плавание	42		42	тестирование
3.1.	Упражнения для освоения с водой	14		14	тестирование
3.2.	Упражнения для изучения техники кроля на груди	14		14	тестирование -

3.3.	Упражнения для изучения техники кроля на спине	14		14	тестирование
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10		10	тестирование
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	тестирование
6.	Самостоятельная работа	8		8	тестирование
	Итого:	144	8	136	

1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие плавания в России.

Теория: История развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по плаванию. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена.

Теория: Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Теоретические аспекты обучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине

Теория: Ознакомление с упражнениями для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду;

Техника плавания кролем на груди: положение тела, дыхание, скольжение, движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Техника плавания кролем на спине: положение тела, скольжение, движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий плаванием, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к

тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплывать определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед – вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей:

пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-2 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.

6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на

базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр и развлечений на воде.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперёд, увеличивая длину скольжения.

Одним из средств освоения с водой служат также прыжки в воду (глубина воды доходит до уровня пояса или груди занимающихся). Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием.

На занятиях по технической подготовке учащихся спортивно-оздоровительных групп изучаются способы плавания кроль на груди и кроль на спине. Эти занятия способствуют формированию правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается отдельно 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 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.

Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях.

Тема 1: Упражнения для освоения с водой

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
8. То же вперед спиной.
9. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
10. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
11. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

Упражнения на погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривание под разграничительную дорожку, доску при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Упражнения на всплывание и лежание на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Упражнения для освоения выдохов в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо).
10. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

Упражнения для освоения скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Упражнения для освоения прыжков в воду

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Тема 2: Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В упражнениях 1–10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1–4 темп движений быстрый. В упражнениях 5–10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5–6, 9–10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений

одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

3. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 1-2: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 2 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 3-6: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Тема 3: Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в оде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 20 м, 30 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных

предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.3.3. Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
1.1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
1.2.	Состояние и развитие плавания в России	1	1		собеседование
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
1.4.	Теоретические аспекты обучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине	1	1		собеседование
1.5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
1.6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	1		собеседование

	Антидопинговые мероприятия				
1.8.	Правила соревнований по плаванию	1	1		тестирование
2.	ОФП и СФП	66		66	тестирование
3.	Избранный вид спорта: плавание	42		42	тестирование
3.1.	Упражнения для изучения техники дельфина	14		14	тестирование
3.2.	Упражнения для изучения техники стартов	14		14	тестирование -
3.3.	Упражнения для изучения техники поворотов	14		14	тестирование
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10		10	тестирование
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	тестирование
6.	Самостоятельная работа	8		8	тестирование
	Итого:	144	8	136	

1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие плавания в России.

Теория: История развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по плаванию. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Теоретические аспекты обучения техники плавания баттерфляем.

Теория: Техника плавания баттерфляем: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, общее согласование движений. Обучение выполнению стартового прыжка с тумбочки, выполнение поворотов различными способами плавания.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий плаванием, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Кроме упражнений для разных мышечных групп, применяемых на первом году обучения, на втором году обучения добавляются следующие

упражнения:

Одиночные упражнения без предметов для мышц туловища

Одиночные упражнения без предметов для мышц туловища рекомендуется выполнять на гимнастических матах или (при занятиях в теплое время года на открытом воздухе) на траве. Эта группа упражнений помогает создать как бы основу подготовленности для овладения любыми другими силовыми упражнениями. Помимо своей основной задачи – укрепления мышц туловища и развития способности владеть ими – упражнения неплохо разогревают массивные группы мышц, повышая их эластичность и подготавливая мышечно-связочный аппарат спортсмена к упражнениям на гибкость.

Общеразвивающие упражнения в упорах и висах

1. И.п. – упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа, ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и.п.

2. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

3. И.п. – упор лежа сзади. Мах прямой ногой вперед-вверх; то же – другой ногой.

4. И.п. – упор лежа сзади, ноги на гимнастической скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

5. И.п. – упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.

6. Упр. 5, но из и.п. – упор лежа сзади.

7. И.п. – упор лежа. Передвижение на руках по кругу (стопы остаются в центре круга).

8. И.п. – упор лежа, ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося («тачка»).

9. И.п. – упор лежа сзади с согнутыми в коленных суставах ногами. Передвижение вперед и назад.

10. И.п. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.

11. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней. Поднимание ног до прямого угла.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (2 кг), набивным мячом (2 – 3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 50 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих

специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.

6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

9. И.п. – лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, начиная со 2-го полугодия 2-го года обучения, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. Типичные тренировочные серии для групп начальной подготовки 2-го года обучения: 2-3 x 200м, 4-6 x 100м, 6-8 x 50м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25м.

Тема 1: Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Методические указания. Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеними и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с плавательной доской между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без доски.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

Методические указания. Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать

положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер.

Тема 2: Упражнения для изучения техники стартов

Во времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжение до всплытия, затем с гребковыми движениями, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Упражнения для изучения старта из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Тема 3: Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким – либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед согнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

На втором году обучения при выполнении заданий на развитие выносливости применяется дифференцированный подход. По результатам тестирования физической подготовленности обучающихся группа была разделена на две подгруппы: первая подгруппа – высокий уровень подготовленности, вторая подгруппа – низкий уровень подготовленности. Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении заданий по развитию выносливости проводится дифференцированно для каждой подгруппы, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся:

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие		
	1-ая подгруппа (высокий уровень подготовленности)		
1-ая зона (155-	2 – 3 x 100м инт.60 с 1-2 x 150м инт.90 с	200м К,Р,Н	400м н/сп

170 уд./мин)			
2-ая зона (170-185 уд./мин)	15-16 x 25м инт.20 с 2-3 x (4 x 50м) инт.20 с, отд.2мин	7-8 x 50м инт.30 с 3-4 x 100м к/пл	3-4 x 50м Р, Н 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин)	3-4 x 100м (25Р+75Н), инт.1м 2-4 x (4 x 25м), К, Н инт.20с, отд. 2 м	10 x 25м инт.30с 2 x 100 (50 бат+50)	3-4 x 75м инт. 50с 4-6 x 50м инт. 40с
4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	5-6 x 25м К, Н инт.1 мин 2 x (4 x 25м) инт. 30 с, отд.4мин	2 x 50м, инт. 2 мин	100м
5-ая зона	9-10 x 10м К, Р, Н инт. 40 с	5-6 x 25м инт. 2 мин	7-8 x 15м инт. 1мин
2-ая подгруппа (низкий уровень подготовленности)			
1-ая зона (155-170 уд./мин)	2-3 x 75 м инт.60 с 1-2 x 125м инт.90 с	150м К,Р,Н	350м н/сп
2-ая зона (170-185 уд./мин)	13-14 x 25м инт.20 с 2-3 x (4 x 50м) инт.30 с, отд.2мин	6-7 x 50м инт.30 с 2-3 x 100м к/пл	2-3 x 50м Р, Н 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин)	2-3 x 100м (25Р+75Н), инт.1м 2-4 x (4 x 25м), К, Н инт.30с, отд. 2мин	8 x 25м инт.30с 2 x 100 (25бат+75)	3-4 x 75м инт. 60с 4-6 x 50м инт. 50с
4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	4-5 x 25м К, Н инт.1 мин 2 x (4 x 25м) инт. 40 с, отд.4мин	2 x 50м, инт. 3 мин	100м
5-ая зона	8-9 x 10м К, Р, Н инт. 40 с	4-5 x 25м инт. 2 мин	6-7 x 15м инт. 1мин

В таблицах используются следующие сокращения и условные обозначения:

- инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;
- К – упражнение выполняется с полной координацией движений;
- Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами;
- Р – упражнение выполняется с помощью движений руками;
- н/сп – плавание на спине; - в/ст – вольный стиль;

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого

аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 800 м, 1500 м.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа и т.д.

Упражнения на гибкость, расслабление.

**1.3.5. Учебный план
Третий год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
1.1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1		собеседование
1.2.	Состояние и развитие плавания в России	1	1		собеседование
1.3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
1.4.	Теоретические аспекты обучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине	1	1		собеседование
1.5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
1.6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		собеседование
1.8.	Правила соревнований по плаванию	1	1		тестирование
2.	ОФП и СФП	66		66	тестирование
3.	Избранный вид спорта: плавание	42		42	тестирование
3.1.	Упражнения для изучения техники брасса	14		14	тестирование
3.2.	Упражнения для изучения общего согласования движений	14		14	тестирование -

3.3.	Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине	14		14	тестирование
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10		10	тестирование
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	10		10	тестирование
6.	Самостоятельная работа	8		8	тестирование
	Итого:	144	8	136	

1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 1.2. Теоретические аспекты обучения техники плавания брассом.

Теория: Техника плавания брассом: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, общее согласование движений. Обучение выполнению стартового прыжка с тумбочки, выполнение поворотов различными способами плавания.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные

мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий плаванием, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы

фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по плаванию.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

На первых этапах обучения, когда новичок не может ещё проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

В целях повышения уровня физического развития занимающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище и ноги) и выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя в наклоне, лежа на спине, животе). Подбор и дозировка упражнений зависит от их сложности, возраста детей и степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия.

Кроме упражнений, применяемых на первом и втором году обучения, добавляются следующие упражнения:

Общеразвивающие упражнения с партнером

В упражнениях, выполняемых в парах, активная поддержка или сопротивление партнера помогают решению задач общей силовой подготовки. Парные упражнения применяются на занятиях как в зале, так и на местности, где возможности использования специальных снарядов и оборудования ограничены. Упражнения в парах эмоциональны, они разнообразят занятия, вносят в них элемент состязаний, но проводить их следует особенно четко и организованно. Желательно подбирать партнеров, соответствующих по полу, росту, подготовленности.

1. И.п. – стоя спиной друг к другу с захватом под руки. Поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. И.п. – стоя на коленях, руки за головой (партнер прижимает колени упражняющегося к полу). Медленные наклоны назад возможно ниже.

3. И.п. – лежа на груди, руки на поясице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться, поднимая туловище вверх до отказа.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки поднять вверх. Поочередные медленные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу вплотную, взявшись за руки (руки вверху). Наклоны влево и вправо, прижимаясь лопатками и ягодицами друг к другу.

6. И.п. – лежа боком на мате, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Поднимание и опускание туловища.

7. И.п. – лежа на груди, руки за головой (партнер фиксирует бедра упражняющегося). Прогнуться, поднимая плечевой пояс как можно выше, и выполнять повороты туловищем налево и направо.

8. И.п. – стоя спиной друг к другу вплотную с захватом под руки. Одновременные приседания, упираясь друг в друга «прямой спиной».

9. И.п. – приседания в том же положении, что и в упр. 13. Одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

10. И.п. – сидя лицом друг к другу, руки за головой, полусогнутые ноги одного зажаты между полусогнутыми ногами другого. Одновременные наклоны назад как можно ниже и возвращение в и.п. (вариант упражнения: наклонившись назад, повороты туловищем налево и направо).

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине(мальчики), в висе лежа(девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (2-3 кг), набивным мячом (2-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30, 60 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 50 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6 – 10 м при бросках мяча из положения стоя или 3 – 4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

1. И.п. – стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

2. И.п. – то же, что в предыдущем упр. Бросок мяча двумя руками от груди.

3. И.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами. Бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище.

4. И.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру. Бросок мяча одной рукой через голову.

5. И.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади. Бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища.

6. И.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища.

7. И.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках. Передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

8. И.п. – сидя ноги врозь лицом к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.

9. И.п. – лежа на спине ногами к партнеру, мяч в вытянутых руках и касается пола. Бросок мяча прямыми руками вперед одновременно с переходом в сед.

10. И.п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков в строго заданные точки пространства около партнера, второй ловит мяч, не отрывая ног от пола, и возвращает его первому. Затем партнеры меняются ролями.

11. И.п. – лежа на груди, мяч в вытянутых руках спереди, партнер стоит сзади. Передача мяча вверх – назад партнеру прямыми руками одновременно с приподниманием и прогибанием туловища; партнер, приняв мяч, возвращает его упражняющемуся через сторону (по полу).

Раздел 3. Избранный вид спорта: плавание

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для спортивно-оздоровительных групп отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Занятия в бассейне в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Типичные тренировочные серии: 3–5 x 200м, 5–8 x 100м, 8–12 x 50м, чередуя способы и темп; 10–12 x 25м.

Тема 2: Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. – сидя на полу (скамейке), упор сзади. Движения ногами как при плавании брассом: медленно подтянуть пятки к тазу, разворачивая стопы в стороны. Удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются).

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Методические указания. Упражнения 1 – 2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе; затем в нормальном ритме. Упражнения 3 – 9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад –изнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с плавательной доской между ногами (с высоко поднятой головой).

Методические указания: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Тема 2: Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один – два цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Тема 3: Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

На третьем году обучения при выполнении заданий на развитие выносливости применяется дифференцированный подход. По результатам тестирования физической подготовленности обучающихся группа была разделена на две подгруппы: первая подгруппа – высокий уровень подготовленности, вторая подгруппа – низкий уровень подготовленности. Объем и интенсивность физической нагрузки при выполнении заданий по развитию выносливости проводится дифференцированно для каждой подгруппы, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся:

Зоны физиол. мощности	Тренировочное воздействие		
	1-ая подгруппа (высокий уровень подготовленности)		
1-ая зона (155-170 уд./мин)	3-4 x 100м инт. 60 с 2-3 x 150м инт. 90 с	1-2 x 200м К,Р,Н	400-450м н/сп, в/ст
2-ая зона (170-185 уд./мин)	18-20 x 25м инт.20с 3-4- x (4 x 50м) инт.20с, отд.2мин	9-10 x 50м инт.30с 4-5 x 50м Р, Н	4-5 x 100м к/пл 1-2 x 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин)	4-5 x 100м (25Р+75Н), инт.1 мин 4-5 x (4 x 25м), К,Н инт.20с, отд.2мин	12-14 x 25м инт. 30 с 3-4 x 100 (50 бат+75)	5-6 x 75м инт. 50 с 6-8 x 50м инт.40с
4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	6-7 x 25м К,Н инт.1 мин 3-4 x (4 x 25м) инт. 30 с, отд.4мин	3-4 x 50м, инт. 2 мин	100м
5-ая зона	10-12 x 10м К, Р, Н инт. 40 с	6-7 x 25м инт.2 мин	8-9 x 15м инт.1мин
2-ая подгруппа (низкий уровень подготовленности)			
1-ая зона (155-170 уд./мин)	2-3 x 100м инт. 60 с 2-3 x 125м инт. 90 с	1-2 x 175м К,Р,Н	350-400м н/сп, в/ст
2-ая зона (170-185 уд./мин)	16-18 x 25м инт.20с 3-4- x (4 x 50м) инт.30с, отд.2мин	8-9 x 50м инт.30с 3-4 x 50м Р, Н	3-4 x 100м к/пл 1-2 x 200м к/пл
3-ая зона (185-200 уд./мин)	3-4 x 100м (25Р+75Н), инт.1 мин 3-4 x (4 x 25м), К, Н инт.20с, отд.2 м.	10-12 x 25м инт. 30 с 3-4 x 100 (25бат+75)	4-5 x 75м инт. 50 с 5-7 x 50м инт.40с

4-ая зона (Свыше 200 уд./мин)	5-6 x 25м К,Н инт. 1 мин 2-3 x (4 x 25м) инт. 30 с, отд.4мин	3-4 x 50м, инт. 3 м.	100м
5-ая зона	9-11 x 10м К, Р, Н инт. 40 с	5-6 x 25м инт.2мин	7-8 x 15м инт.1мин

В таблицах используются следующие сокращения и условные обозначения:

- инт. – интервал отдыха между отрезками в интервальных сериях;
- К – упражнение выполняется с полной координацией движений;
- Н – упражнение выполняется с помощью движений ногами;
- Р – упражнение выполняется с помощью движений руками;
- н/сп – плавание на спине; - в/ст – вольный стиль;

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств

личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основные методы и приёмы психологической подготовки:

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных и заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Гимнастика. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с

прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина безповорота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 800 м, 1500 м, 2000 м.

Футбол. Удары по мячу ногой(левой,правой) на месте и в движении,выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.*Различные подвижные игры,эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Для самостоятельной работы учащихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеразвивающие гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба, гребля, езда на велосипеде и т.д.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа и т.д..

Упражнения на гибкость, расслабление.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый год обучения

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ;
- историю развития плавания в мире, в России, достижения спортсменов России на мировой арене, историю и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по плаванию;
- общие сведения об анатомо-морфологических особенностях и основных системах организма, значении систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья;
- понятие о гигиене и санитарии;
- примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов;
- основы меры безопасности на спортивных сооружениях;
- простудные заболевания у спортсменов, их причины и профилактику;
- правила соревнований, требования и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;

- выполнять специальные упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей;
- выполнять простейшие упражнения, с элементами техники спортивных способов плавания;
- выполнять специальные упражнения на суше, в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры;
- выполнять упражнения для освоения с водой:
- выполнять упражнения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде;
- выполнять упражнения на всплытие и лежание на воде;
- выполнять упражнения для освоения выдохов в воду;
- выполнять упражнения для освоения скольжения;
- упражнения для освоения прыжков в воду.

Учащиеся должны владеть:

- упражнениями техники кроля на груди;
- упражнениями техники движений руками и дыхания;
- умением согласовывать движения руки ног при плавании кролем на груди, на спине;
- подводными упражнениями при плавании стилем кроль на спине;
- выполнять упражнения из других видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, футбола.

Второй год обучения

Учащиеся должны знать:

- документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена;
- основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие средства физической культуры
- понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления;
- понятие быстроты, формы ее проявления, методы воспитания быстроты движения;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, правильный режим дня;
- профилактику вредных привычек.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения без предметов для мышц туловища;
- выполнять общеразвивающие упражнения в упорах и висах;
- выполнять специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей;

Учащиеся должны владеть:

- техникой выполнения упражнения движений ногами и дыхания стиля плавания дельфин;

- техникой упражнения общего согласования движений при плавании дельфином;
- техникой выполнения стартового прыжка в воду тумбочки;
- техникой выполнения подводящих упражнений для изучения старта из воды;
- техникой упражнений поворотов;
- техникой выполнения подводящих упражнений для плоского поворота в кроле на груди;
- навыками тактической подготовки;
- навыками игры в подвижные игры.

Третий год обучения

Учащиеся должны знать:

- формы физической культуры, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;
- спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние;
- восстановительные мероприятия в спорте;
- физические качества, виды силовых способностей,
- пищевые отравления и их профилактику;
- основные приемы и виды спортивного массажа;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена;
- общие основы фармакологического обеспечения в спорте;
- временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять подводящие упражнения для изучения техники брасса: движений ногами, движений руками и дыхания, упражнения для общего согласования движений;
- выполнять упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и дельфине;
- показывать оптимальный для себя результат;
- выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец;
- самостоятельно использовать разнообразные физические упражнения;

Учащиеся должны владеть:

- техникой плавания различными стилями плавания: брассом, кролем на груди, кролем на спине, дельфином;
- техникой поворотов;
- техникой выполнения стартового прыжка с тумбочки, из воды;
- тактикой прохождения дистанций;
- навыками игры в подвижные и спортивные игры.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					8	Теоретическая подготовка		
1.1.				беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Фойе	контрольные вопросы
1.2.				беседа	1	Состояние и развитие плавания в России	Фойе	анкетирование
1.3.				беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Фойе	контрольные вопросы
1.4.				беседа	1	Теоретические аспекты обучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине	Фойе	контрольные вопросы
1.5.				беседа	1	Физиологические особенности и физическая подготовка	Фойе	контрольные вопросы
1.6.				беседа	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Фойе	контрольные вопросы
1.7.				беседа	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Фойе	контрольные вопросы
1.8.				беседа	1	Правила соревнований по плаванию	Фойе	комментарий и просмотр видео
2.				пр. занят.	66	ОФП и СФП	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.				пр. занят.	42	Избранный вид спорта:	бассейн, тренажер	практическое выполнение

						плавание	ный зал, стадион	
3.1.				пр. занят.	14	Упражнения для освоения с водой	бассейн, тренажер ный зал, стадион	практическое выполнение
3.2.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения техники кроля на груди	бассейн, тренажер ный зал, стадион	практическое выполнение
3.3.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения техники кроля на спине	бассейн, тренажер ный зал, стадион	практическое выполнение
4.				пр. занят.	10	Технико- тактическая и психологи- ческая подготовка	бассейн, тренажер ный зал, стадион	практическое выполнение
5.				игра	10	Другие виды спорта и подвижные игры	бассейн, тренажер ный зал, стадион	практическое выполнение
6.				самосто ятель ная работа	8	Самостоятель- ная работа	Стадион, дом	практическое выполнение
					144	-	-	-

Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					8	Теоретическая подготовка		
1.1.				беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Фойе	контрольные вопросы
1.2.				беседа	1	Состояние и развитие плавания в России	Фойе	анкетирование
1.3.				беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Фойе	контрольные вопросы
1.4.				беседа	1	Теоретические аспекты обучения техники плавания	фойе	контрольные вопросы

						кролем на груди и кролем на спине		
1.5.				беседа	1	Физиологические особенности и физическая подготовка	Фойе	контрольные вопросы
1.6.				беседа	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Фойе	контрольные вопросы
1.7.				беседа	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Фойе	контрольные вопросы
1.8.				беседа	1	Правила соревнований по плаванию	Фойе	комментарий и просмотр видео
2.				пр. занят.	66	ОФП и СФП	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.				пр. занят.	42	Избранный вид спорта: плавание	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.1.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения техники дельфина	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.2.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения техники стартов	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.3.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения техники поворотов	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
4.				пр. занят.	10	Технико-тактическая и психологическая подготовка	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
5.				игра	10	Другие виды спорта и подвижные игры	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
6.				самостоятельная работа	8	Самостоятельная работа	Стадион, дом	практическое выполнение
					144	-	-	-

Третий год обучения

№ п/п	Месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					8	Теоретическая подготовка		
1.1.				беседа	1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	Фойе	контрольные вопросы
1.2.				беседа	1	Состояние и развитие плавания в России	Фойе	анкетирование
1.3.				беседа	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Фойе	контрольные вопросы
1.4.				беседа	1	Теоретические аспекты обучения техники плавания кролем на груди и кролем на спине	Фойе	контрольные вопросы
1.5.				беседа	1	Физиологические особенности и физическая подготовка	Фойе	контрольные вопросы
1.6.				беседа	1	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Фойе	контрольные вопросы
1.7.				беседа	1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Фойе	контрольные вопросы
1.8.				беседа	1	Правила соревнований по плаванию	Фойе	комментарий и просмотр видео
2.				пр. занят.	66	ОФП и СФП	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.				пр. занят.	42	Избранный вид спорта: плавание	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.1.				пр.	14	Упражнения для	бассейн,	практическое

				занят.		изучения техники брасса	тренажерный зал, стадион	выполнение
3.2.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения общего согласования движений	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
3.3.				пр. занят.	14	Упражнения для изучения поворотов «маятником» в брассе и в дельфине	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
4.				пр. занят.	10	Технико-тактическая и психологическая подготовка	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
5.				игра	10	Другие виды спорта и подвижные игры	бассейн, тренажерный зал, стадион	практическое выполнение
6.				самостоятельная работа	8	Самостоятельная работа	Стадион, дом	практическое выполнение
					144	-	-	-

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Весы медицинские	2
2. Доска для плавания	20
3. Доска информационная	2
4. Колокольчик судейский	10
5. Лопатки для плавания	20
6. Мяч ватерпольный	5
7. Калабашка	50
8. Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	20
9. Свисток	1
10. Секундомер	4
11. Скамейки гимнастические	4
12. Термометр для воды	6
	2

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.

2.Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.

Кадровое обеспечение:

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

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика.

Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся*.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

Беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для входного контроля проводится комплекс контрольных упражнений.

В случае, если число принятых заявлений превышает количество бюджетных мест, образовательная организация осуществляет прием на основе результатов тестирования, в соответствии с рейтинговой системой баллов.

Для определения уровня общей физической подготовленности поступающих используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см.(оценка гибкости).

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности (мальчики)

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	90 и ниже	100 и ниже	110 и ниже	0
	91-104	101-114	111-124	1
	105-125	115-135	125-145	2
	126-135	136-145	146-155	3
	136 и выше	146 и выше	156 и выше	4
Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,0 и выше	7,5 и выше	7,1 и выше	0
	7,7-7,9	7,2-7,4	6,8-7,0	1
	7,4-7,6	6,9-7,1	6,5-6,7	2
	7,1-7,3	6,6-6,8	6,2-6,4	3
	7,0 и ниже	6,5 и ниже	6,1 и ниже	4

Комплекс упражнений для тестирования уровня физической подготовленности (девочки)

Контрольное упражнение	Возраст			
	7 лет	8 лет	9 лет	баллы
Прыжок в длину с места, см	75 и ниже	85 и ниже	95 и ниже	0
	76-89	86-99	96-109	1
	90-110	100-120	110-130	2
	111-120	121-130	131-140	3
	121 и выше	131 и выше	141 и выше	4

Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	2 и ниже	3 и ниже	0
	2	3-4	4-5	1
	3-4	5-7	6-7	2
	5-6	8-9	8-10	3
	7 и выше	10 и выше	11 и выше	4
Выкрут прямых рук вперед-назад, см	75 и выше	70 и выше	65 и выше	0
	65-74	60-74	55-64	1
	56-64	51-59	46-54	2
	46-55	41-50	36-45	3
	45 и ниже	40 и ниже	35 и ниже	4
Бег 30 м, сек	8,3 и выше	8,0 и выше	7,6 и выше	0
	8,0-8,2	7,7-7,9	7,3-7,5	1
	7,7-7,9	7,4-7,6	7,0-7,2	2
	7,4-7,6	7,1-7,3	6,7-6,9	3
	7,3 и ниже	7,0 и ниже	6,6 и ниже	4

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

Диагностика физической подготовленности

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости) (см . приложение № 2,3).

Диагностика уровня воспитанности спортсмена

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;

- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень. (Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4).

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов
2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов

	адекватно реальным достижениям	б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов

3. Поведенческие качества

1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов

Ключ:

70-56	Высокий	уровень
55-35	Средний	уровень
34-0	Низкий	уровень

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

- Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

- Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

- Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.
- дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа,	Словесный, наглядный,	План-конспект, справочные	Диагностическое занятие.

		объяснение, комбинированное занятие	Воспитания, объяснительно-иллюстративный. проектный.	материалы.	
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания, соревновательный, проблемный.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: плавание	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, воспитания, объяснительно-иллюстративный, исследовательский.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая	Объяснение, показ,	Словесный, наглядный,	План-конспект, справочные	Контрольное занятие.

	подготовка и специально-физическая подготовка	рассказ, практическая работа, подвижные игры.	практический, игровой, воспитания, соревновательный.	материалы, спортивный инвентарь.	
3.	Избранный вид спорта: плавание	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый, игровой, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля,	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный, дискуссионный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.

		игры.			
3.	Избранный вид спорта: плавание	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый, соревновательный	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, репродуктивный.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

Основная:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
5. Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999.
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
8. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ 1995.
9. Плавание. Программа для спортивных школ Л.П.Макаренко, 1993.
10. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972.
11. Карпман В.Л., Хрущев С.В., Борисов Ю.А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва «ФиС», 1978.
12. Каунсилмен Москва «ФиС», 1972.

Дополнительная:

1. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003.
2. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
3. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983.

Список литературы (для учащихся)

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.
2. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
3. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей. - Волгоград, 1995. - 26 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.olympic.ru/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://www.russwimmirg.ru>
5. <http://sport.tmbreg.ru>

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

а) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

в) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

а) двигательных, гигиенических и просветительских задач

б) закаливающих, психологических и философских задач

в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

а) учебные занятия

б) физические упражнения

в) средства обучения

г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков в высоту

в) бега с максимальной скоростью

г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

а) физическое развитие

б) физическое воспитание

в) физическая культура

г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

- а) тактической подготовки
- б) технической подготовки
- в) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

- а) правила личной гигиены
- б) психотерапия
- в) соблюдение рационального распорядка дня
- г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

- а) воспитательной
- б) оздоровительной
- в) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а) гипоксии
- б) гиподинамии
- в) гипокинезии

11. Плавание - это...

а) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники

б) это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

в) комплексное спортивное многоборье, целью которых является развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных двигательных навыков

г) система специально подобранных упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

12. Назовите самых известных спортсменов-пловцов:

- а) А. Немов, С. Хоркина, Е. Замолотчикова
- б) А. Шипулин, Е. Гараничев, А. Логинов
- в) Е. Садовый, Ю. Ефимова, Е. Коротышкин
- г) Л. Ильченко, В. Сальников, Д. Понкратов

13. Длина бассейна бывает:

- а) 25м, 50м

б) 30м, 60м

в) 20м, 40м

г) 35м, 50м

14. Какие дистанции существуют в вольном стиле:

а) 50, 100, 200м

б) 150, 250, 300м

в) 50, 100, 200, 400, 800, 1500м

г) 150, 350, 450м

15. По способу определения первенства соревнования по плаванию подразделяются на:

а) личные, лично-командные и командные

б) личные и командные

в) личные, лично-командные

г) лично-командные

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая,

отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

Контр. упражнение	Возраст											Б а л - л ы
	7 ле т	8 ле т	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16- 17 ле т		
Бег 30 м, сек	7,6 и вы ше	7,3 и вы ше	7,0 и вы ше	6,6 и вы ше	6,4 и вы ше	6,3 и вы ше	6,2 и вы ше	6,1 и вы ше	6,0 и вы ше	6,0 и вы ше	0	
	5,9 - 7,5	5,7 - 7,2	5,4 - 6,9	5,3 - 6,5	5,2 - 6,3	5,1 - 6,2	5,1 - 6,1	5,0 - 6,0	5,0 - 5,9	4,9 - 5,9	1	
Челночный бег 3x10м, сек	11, 7 и вы ше	11, 2 и вы ше	10, 8 и вы ше	10, 4 и вы ше	10, 1 и вы ше	10, 0 и вы ше	10, 0 и вы ше	9,9 и вы ше	9,7 и вы ше	9,7 и вы ше	0	
	10, 3- 11, 6	9,8 - 11, 1	9,4 - 10, 7	9,2 - 10, 3	9,0 - 10, 0	8,9 - 9,9	8,8 - 9,9	8,7 - 9,8	8,6 - 9,6	8,5 - 9,6	1	
Наклон вперёд, стоя на возвышении, см	3 и ме не е	3 и ме не е	4 и ме не е	4 и ме не е	5 и ме не е	5 и ме не е	6 и ме не е	6 и ме не е	7 и ме не е	7 и ме не е	0	
	4- 8	4- 8	5- 9	5- 9	6- 10	6- 10	7- 11	7- 11	8- 12	8- 12	1	

Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ни же	3 и ни же	3 и ни же	4 и ни же	4 и ни же	4 и ни же	5 и ни же	5 и ни же	5 и ни же	6 и ни же	0
	3- 11	4- 13	4- 14	5- 15	5- 15	5- 16	6- 17	6- 18	6- 19	7- 20	1
Шестиминут. бег, количество метров	50 0 и ме не е	55 0 и ме не е	60 0 и ме не е	65 0 и ме не е	70 0 и ме не е	75 0 и ме не е	80 0 и ме не е	85 0 и ме не е	90 0 и ме не е	90 0 и ме не е	0
	50 1- 89 9	55 1 - 94 9	60 1- 99 9	65 1- 10 49	70 1- 10 99	75 1- 11 49	80 1- 11 99	85 1- 12 49	90 1- 12 99	90 1- 12 99	1
Прыжок в длину с места	85 и ни же	90 и ни же	10 0и ни же	11 0и ни же	12 0и ни же	13 0и ни же	14 0и ни же	15 0и ни же	17 0и ни же	18 0и ни же	0
	85	90	10 0	11 0	12 0	13 0	14 0	15 0	17 0	18 0- 19 0	1

Оценка уровня воспитанности спортсмена

№ п/п	Критерии	Уровень воспитанности		
		высокий 3б	средний 2б	низкий 1б
		Проявления		
1.	Внешний вид	Опрятный, не вызывающий, не раздражающий	Не совсем опрятный, с нотками раздражения	Неопрятный, вызывающий, раздражающий
2.	Манера общения, речь	Общительный, открытый, вежливый	Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый	Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства
3.	Отношения с тренером -преподавателем	Уважительные, доброжелательные, почтительные	Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком	Неуважительные, с элементами грубости
4.	Отношения с другими спортсменами	Дружеские, сопереживающие, с симпатией	Зависящие от настроения, резко меняющиеся	Конфликтные, издевательские, с антипатией
5.	Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)	С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя	Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя	Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов
6.	Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей	Бережное, ценит труд окружающих	Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей	Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)
7.	Особенности поведения	Систематически совершает положительные поступки	Меняющееся поведение, в основном положительные поступки	Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины)
8.	Отношение к своим поступкам	Адекватно оценивает свои поступки	Правильно оценивает, но иногда оправдывается.	Равнодушен, оправдывается

9.	Отношение к педагогическим воздействиям	Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться	Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить	С ожесточением
----	---	---	---	----------------