

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ДЕЛЬФИН»
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

_____ Л.Б. Стребкова

Приказ № 51 от 28.08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ПЛАВАНИЮ

«ДЕЛЬФИН»

ВОЗРАСТ: 8-16 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:

Карбанова Л.А.,

Парахина Е.О.,

Вобликов А.А.,

Лысых И.В.

Становое
2020 год

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	8
4. Содержание программы.....	9
5. Оценочные материалы.....	19
6. Методические материалы.....	21
7. Планируемые результаты.....	33
8. Организационно-педагогические условия реализации программы.	38
9. Информационно – педагогические условия	39
10.Список литературы.....	39
11.Рабочие программы.....	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Плавание — олимпийский вид спорта, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций, жизненно необходимый навык. Огромный плюс плавания в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятия настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему, что немаловажно для гармоничного развития школьников. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных нагрузок.

В работе с детьми младшего школьного возраста наряду с обучением спортивным способам плавания целесообразно использовать упражнения лечебного плавания с целью коррекции нарушений осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата, так как именно в этом возрасте значительно возрастает количество детей, у которых отмечается искривление позвоночника.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Плавание гармонично развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. В программе рассматриваются основные стили плавания:

Кроль – наиболее распространенный классический стиль плавания. Он является самым эффективным и благоприятным для организма стилем плавания. При плавании кролем спортсмен передвигается вдоль поверхности воды совершая ритмичные попеременные гребки руками и удары ногами.

Брасс – плавание на груди, во время которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости одновременный гребок руками и толчок ногами. При этом плечи должны быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.

Баттерфляй – плавание на груди, отличительной чертой которого является одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при

этом ноги совершают одновременный удар.

Кроль на спине – лежа на спине, пловец совершает попеременные гребки руками и удары ногами.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию «Дельфин» рассчитана на 5 лет обучения. Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана. Сроки обучения могут варьироваться в зависимости от способностей обучающихся. При успешном выполнении контрольных нормативов и выполнении спортивных разрядов занимающиеся могут быть переведены в группу соответствующую их подготовке.

Актуальность программы. Массовое обучение плаванию по-прежнему имеет государственное значение. Программа разработана с учетом психологических и физиологических особенностей школьников и обеспечивает непрерывность и преемственность физического воспитания, овладение навыками спортивного плавания на этапе начальной подготовки.

Новизна программы обуславливается возможностью варьирования образовательного процесса с учетом возможностей обучающихся путем разноуровневого обучения, инструкторской и судейской практики и участия в спортивно-массовой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий поможет улучшить эмоциональный фон тренировочной обстановки и будет способствовать достаточному усвоению материала. Многие дети не могут справиться тренировочными нагрузками, предлагаемыми в спортивных школах. Для занятий спортивно-оздоровительных группах от занимающихся не требуется в обязательном порядке высокой функциональной подготовки и развитых физических качеств, вместе с тем происходит систематическое, планомерное развитие основных систем организма, что помогает поддерживать здоровье школьников. Группы создаются в целях наибольшего привлечения школьников к спортивным занятиям.

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

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.12, Федеральным законом от 04.12.2007 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» Становлянского муниципального района Липецкой области.

Нормативно-правовые документы:

- ❖ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (*Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года*)
- ❖ Приказ Министерства просвещения №196 от 9.11.2018 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ❖ Локальный акт МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». Положение об адаптированных, модифицированных, авторских и рабочих программ МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин», реализующей образовательные программы общего образования».
- ❖ Устав МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин».
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Программа по плаванию рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими основ знаний в области физической культуры и спорта в целом, и плавания в частности. Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу—8 лет, максимальный возраст—17 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

Цель и задачи программы.

Цель:

- развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания;
- обучение основам техники спортивных стилей плавания, широкому кругу

двигательных навыков и как следствие достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- организация содержательного досуга.
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание трудолюбия;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Оздоровительные

- укрепление здоровья и закаливание, профилактике вредных привычек;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем;
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Программы обучения:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

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

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией. В конце обучения по программе итоговая аттестация в форме контрольного тестирования и сдачи нормативов.

Таблица 1

					Формы промежут. аттестации
Уровень сложности	Базовый	Базовый	Базовый	Базовый	
Модули	Спортивная подготовка	Спортивная подготовка	Спортивная подготовка	Спортивная подготовка	
Наименование учебного курса	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
	Количество часов				
Теория	14	16	19	16	
Практика	202	198	195	198	2год-соревнования 3год-соревнования 4год-соревнования 5 год-соревнования
Промежуточная аттестация	2	2	2	2	Контрольно-переводные нормативы (тесты), выступление на официальных соревнованиях
Итого:	216	216	216	216	

Форма аттестации

Аттестация учащихся – неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем его участникам оценить реальную результативность совместной творческой деятельности.

Промежуточная (итоговая) аттестация – оценка качества усвоения учащимися содержания программы по итогам очередного учебного года (завершения обучения по программе), осуществляется оценка уровня достижений учащихся.

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

Основными формами промежуточной аттестации является

тестирование, сдача нормативов, выступление на официальных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» начинается для первого года обучения с 1 сентября, окончание 31 мая. Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель занятий.

Таблица 2

	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая	31 мая
Начало занятий	9.00	9.00	9.00	9.00
Окончание занятий	20.00	20.00	20.00	20.00
Режим работы ООЦ	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2х45 мин с 10 минутным перерывом	2х45 мин с 10 минутным перерывом	2х45 мин с 10 минутным перерывом	2х45 мин с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20.12 по 31.12	с 20.12 по 31.12	с 20.12 по 31.12	с 20.12 по 31.12
Промежуточная аттестация	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая	20 мая по 31 мая
Итоговая аттестац	-	-	-	20.05- 31.05

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

Данная программа адаптирована под реальные условия МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного курса «Спортивная подготовка»

ТЕОРИЯ

1. Роль физической культуры в жизни человека.

Физическая культура, ее значения для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, и развития личности. Так же и как одно из средств воспитания человека.

2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Правила организации занятий и поведения в здании и чаше бассейна. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Гигиена. Личная гигиена учащихся. Гигиена сна, уход за кожей, волосами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, обтирание, баня). Режим дня, питания, питьевой режим во время спортивных тренировок и соревнований. Витамины и их значение в питании учащихся. Гигиена одежды и повседневной жизни в различные периоды занятий (зимой, осенью, летом) и в различных условиях (открытые и закрытые катки).

6. Первая помощь при несчастных случаях.

Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям плаванием и видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и

разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

7. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Основы техники спортивных видов плавания, теории и методики обучения плаванию, а так же особенности организации и проведения занятий по плаванию.

8. Морально-волевая подготовка.

Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей. Программа ДЮСШ плавания предусматривает постепенное и неуклонное увеличение объема, сложности и напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок. Последовательное освоение программы представляет хорошую систему воспитания трудолюбия, упорства, настойчивости. Но было бы неправильным заниматься формированием воли юного пловца только во время его тренировок. Воспитывать целеустремленность, собранность, дисциплинированность, самостоятельность необходимо в процессе всей многогранной деятельности школьника. К тому же основные трудности в начале спортивного пути юного пловца лежат вне программы спортивной подготовки. Материал учебной группы первого года подготовки не требует предельной мобилизации сил и доступен школьнику со средним уровнем двигательной одаренности.

9. Правила, организация и проведение соревнований.

Спортивное соревнование является главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта. В трудах ведущих теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта. Спортивная деятельность без своего главного составного элемента — соревнования полностью утрачивает свой смысл, свою специфику.

Планирование учебно-тренировочного процесса проводится с учетом предстоящих соревнований. Велико значение соревнований для популяризации плавания, борьбы за привлечение необходимого контингента к занятиям любимым и полезным видом спорта.

На современном уровне развития плавания соревнование любого масштаба должны отличать: четкая организация и проведение, объективность судейства, интерес участников и зрителей к соревнованию.

В зависимости от целей и задач различают следующие виды соревнований: Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые и отборочные. По уровню они подразделяются: на международные, всероссийские, федеральных округов, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных объединений.

Соревнования по плаванию подразделяются: на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях результаты и места засчитываются каждому отдельному участнику. В личнокомандных соревнованиях результаты и места засчитываются одновременно отдельным участникам и команде в целом, в командных соревнованиях — только командам.

10. Анализ соревновательной деятельности.

Теоретические основы соревновательной способности спортсменов, общая характеристика соревновательной деятельности. Плавание как соревновательный вид спорта. Методика исследования соревновательной деятельности пловцов при плавании на различные дистанции.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей от 8 до 17 лет, рассчитана на 4 года обучения.

Организация образовательного процесса

Программа занятий рассчитана на 4 года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в секцию и качества освоения программы (выполнение нормативов).

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

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка
- игры и эстафеты
- занятия в тренажерном зале

Таблица 3

Этап подготовки	Год обучения	объем уч. тр. работы час/неделю	Минимальная наполняемость учебных групп	Максимальная наполняемость учебных групп

Спортивно – оздоровительный	2	6	12	23
	3	6	12	23
	4	6	12	23
	5	6	12	23

На занятиях решаются следующие основные задачи:

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
- улучшение показателей функционального и психологического состояния,
- улучшение плавательной подготовленности.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Виды и компоненты спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации

4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		прикидки	

Направленность программы.

Разработанная образовательная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки в области плавания и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ограничения и противопоказания для занятий плаванием.

Плавание-наиболее безопасный, с точки зрения спортивных травм вид спорта, но как и любой другой вид спорта имеет ряд ограничений и противопоказаний к занятиям.

- остеомиелит, открытые раны, фурункулез;
- кожные заболевания (гнойничковые, экзема, эпидермофития и др.);
- заболевания лорорганов (перфорация барабанной перепонки, отиты среднего уха, фронтиты и гаймориты и др.);
- высокая температура тела и расстройства функции желудочнокишечного тракта (понос, дизентерия и др.);
- психические заболевания (шизофрения, эпилепсия);
- астмоидный бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктагическая болезнь, туберкулез в активной форме и др.;
- пиелонефрит, острый цистит и др.;
- сильное утомление и переутомление у спортсменов (гимнастика в воде аккумулирует процесс утомления).

Учебно-тематическое планирование

Учебный план подготовки на 36 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Таблица 5

№	Раздел подготовки	СОГ 2-3-4			СОГ 5
		(бч.)	(бч.)	(бч.)	(бч.)
1.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	202	200	198	198
-	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	106	50	52	48
-	Специальная физическая подготовка (СФП)	82	100	110	110
-	Технико-тактическая подготовка	16	44	20	20
-	Контрольно-переводные испытания	2	2	4	4
-	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана			
2.	ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	16	20	20
-	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе			
-	Инструкторская и судейская практика	–	–	4	4
-	Восстановительные мероприятия	–	–	6	10
-	Медицинское обследование	В течение всего периода обучения			
Общее количество часов		216	216	216	216

Теоретический план многолетней подготовки

Таблица 6

№ п/п	Содержание занятий	СОГ		СОГ	
		- 2	- 3	- 4	- 5
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	-	1	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	-	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	2	2	1
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	1	2	1
6.	Первая помощь при несчастных случаях.	2	2	4	3
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	4	6	4	4
8.	Морально-волевая подготовка	-	1	2	2
9.	Правила, организация и проведение соревнований	1	2	1	2
10.	Анализ соревновательной деятельности	-	1	2	4
<i>Общее количество часов</i>		14	16	20	20

Система контроля и зачетные требования.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств:

- педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - самоконтроль;
 - приема нормативов ОФП и СФП;
 - врачебного метода.
- Открытые занятия.
 - Соревнования.

Для каждого года обучения предъявляются требования к результатам общей и специальной физической подготовки.

Ожидаемые результаты по специальной физической подготовке

2 год обучения (СОГ 2)

Овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине. Плавание 100 метров избранным стилем. Стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием.

Таблица 8

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Проплывание отрезков	100м	50м	50м	100 м	50м	50м
	б/вр	1,35,0	б/вр	б/вр	1,45,0	б/вр
Дополнительно (б/вр)	100 м	100м	100 м	100м	100 м	100м

3 год обучения(СОГ -3)

Овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, основы стиля брасс. Выполнение стартов и поворотов. Участие в соревнованиях. Плавание 800 метров избранным стилем. Стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием на суше, в воде.

Таблица 9

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Проплывание отрезков	50м	50м	100 м	50	50	100м
	45,25	55,25	б/вр	49,50	59,75	б/вр
Дополнительно (б/вр)	800м	800м	800м	800м	800м	800м

4 год обучения(СОГ -4)

Овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, брасс, основы дельфин и комплексное плавание. Выполнение стартов и поворотов. Участие в соревнованиях и открытом Первенстве. Проплывание 800 метров избранным стилем. Стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием на суше, в воде.

Таблица 10

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Проплывание отрезков	50м	50м	25	50	50	25
	50. 0	б/вр	б/вр	1. 00	б/вр	б/вр
Дополнительно (б/вр)	800м	800м	800м	800м	800м	800м

5 год обучения(СОГ -5).

На 5 год обучения все занимающиеся по программе должны выполнить норматив не ниже 1 юношеского разряда по плаванию, или улучшить свой спортивный результат не менее, чем на 5сек. от результата в итоге 4 года обучения. Проплывать 100 м комплексным плаванием и 1500 избранным стилем. Участвовать в судействе соревнований и организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Таблица 11

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Проплывание отрезков	50м	50м	25	50	50	25
	50. 0	б/вр	б/вр	1. 00	б/вр	б/вр
Дополнительно	800 м	800 м	800 м	800 м	800 м	800 м

(б/вр)	100 к/пл	100 к/пл	100 к/пл	100 к/пл	100 к/пл	100 к/пл
--------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Способы проверки ожидаемых результатов.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- самоконтроль;
- приема нормативов ОФП и СФП;
- метод контрольного упражнения.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы

Дважды в год для контроля физической подготовки и оценки продуктивности работы по программе занимающиеся сдают контрольные нормативы приведенные в таблицах, результаты которых заносятся в протокол. Минимальный уровень общей и специальной физической подготовки по годам обучения. Прием контрольных нормативов проводится в форме соревнований, занимающиеся так же принимают участие в судействе.

Контрольные нормативы для СОГ-2

Таблица 12

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

Примечание.+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Контрольные нормативы для СОГ-3

Таблица 13

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
Наклон вперед с возвышения	7	10
Выкрут прямых рук вперед-назад	40см	38 см
Прыжок в длину с места	130	125
Прыжки через скакалку 30 сек	50	55
Подъем туловища 30 сек	30	25
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	8м	7м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции 800м избранным способом	+	+

Примечание.+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Контрольные нормативы для СОГ-4

Таблица 14

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,5	11,5
Наклон вперед с возвышения	11	18
Выкрут прямых рук вперед-назад	35 см	30 см
Прыжок в длину с места	165	150
Прыжки через скакалку 30 сек	65	60
Подъем туловища 30 сек	40	33
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	9м	8м
Техника плавания способами:		
а) кроль на груди	+	+
б) кроль на спине	+	+
в) брасс	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+

Проплавание дистанции 800 м избранным способом	+	+
---	---	---

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Контрольные нормативы для СОГ-5

Таблица 15

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,0	10,0
Наклон вперед с возвышения	15	20
Выкрут прямых рук вперед-назад	25 см	20 см
Прыжок в длину с места	185	175
Прыжки через скакалку 30 сек	65	60
Подъем туловища 30 сек	45	41
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	9м	8м
Техника плавания всеми способами:	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции 800 м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Организационно-методические указания.

Школьники зачисляются в группы без предварительного отбора достигшие 8-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Программа предусматривает многолетнюю подготовку детей в области плавания, перевод детей на следующий год подразумевает повышение нагрузки и расширение требований.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития.

Содержание Занятий

Общая физическая подготовка на суше

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)
8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.
4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.
5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие

потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения)

Плавательная подготовка

Упражнения для освоения спортивной техники

1 год обучение направлен на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

Упражнения для освоения с водой.

Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Начальная плавательная подготовка заключается в обучении детей лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти

строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение

поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Баттерфляй.

При успешном овладении техниками кроля занимающиеся знакомятся с техникой баттерфляя. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра).

3, 4, 5 года обучения.

Этап совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д.

То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или

тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они

отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Обоснование возрастной периодизации подготовки

Оптимальный возраст для начала спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 8-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

У детей в возрасте 8-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 8-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Спортивно-оздоровительные группы 3-5 годов обучения

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Технологии обучения

1. Технология дифференцированного обучения.

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

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

2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов,

производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

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

3.Здоровьесберегающие технологии

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

4.Игровые технологии

Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочных нагрузок.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой (см. таблицу 5).

Таблица 7

Год обучения	Возраст	Максимальная наполняемость	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
2 год	8-12	23	6	216	Овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине стилем.

					Проплывать 100 метров Выполнение нормативов ОФП и СФП. Участие в соревнованиях.
3 год	9-13	23	6	216	Проплывать уверенно 100 и 800 метров двумя стилями. Выполнение юношеского разряда. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Участие в соревнованиях.
4 год	10-14	23	6	216	Овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, брасс. Участие в соревнованиях.
5 год	11-15-16	23	6	216	Овладение техникой плавания всеми стилями. Уверенное плавание 100 м комплекс и 1500 метров. Выполнение юношеского разряда. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Участие в соревнованиях.

В конце каждого учебного года учащиеся сдают установленные контрольные нормативы и в конце 5 года обучения сдают итоговые.

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны знать:

1. Терминологию спорта и плавания;
2. Теоритические основы плавания;
3. Строение организма;
4. Правила личной гигиены;
5. Основы правильного питания;

И уметь:

1. Уверенно держаться на воде;
2. Овладеть техникой плавания спортивными стилями;
3. Преодолевать вплавь расстояния более 1000 метров;
4. Поддерживать свою физическую форму;

В конце каждого учебного года у воспитанников проходят соревнования, на которых демонстрируются (и проверяются) итоги работы, а так же это является обязательным условием сдачи контрольных нормативов.

Методические материалы

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. Минимальный возраст зачисления в группу –8 лет, максимальный возраст обучающихся –17 лет.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая.. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа осуществляется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин».

Программы обучения:

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

Методическое обеспечение программы направлено на оптимизацию учебно-воспитательной деятельности педагогического коллектива в целях совершенствования профессионального мастерства, выработки новых педагогических решений.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуросообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, др.);
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, репетиционная работа).

Методы реализации программы:

1. Словесные методы
 - Рассказ
 - Беседа
 - Дискуссия
 - Голосовые сигналы (счёт, подсказки, свисток)
2. Наглядные методы
 - Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
3. Практические методы
 - Элементы аквааэробики
 - комментированные упражнения на развитие силы и гибкости
 - Игры
 - Репетиционная работа
4. Методы контроля и самоконтроля
 - Программы (использование всех основных движений аквааэробики)

- Тесты на общую физическую подготовку:

А) Наклон к прямым ногам стоя/сидя

Б) Отжимания от пола

В) Тесты на подвижность суставов

Г) Челночный бег

Средства обучения:

Основными средствами обучения являются упражнения в воде.

- упражнения по освоению с водной средой,
- игры на воде,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- подводные упражнения, обучающие спортивным способам плавания,
- общеразвивающие упражнения.

Формы организации деятельности.

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- круговая тренировка по станциям
- эстафеты
- показательные выступления.

На уроке решаются следующие основные задачи:

- содействие укреплению здоровья занимающихся,
- достижение и сохранение высокого уровня физической подготовленности,
- улучшение показателей функционального и психологического состояния,
- улучшение плавательной подготовленности.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;
- сборник тестов и анкет;

- видеотека;
- подбор музыкального сопровождения;

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида обучающихся - это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующий учебный год.

Организационно – педагогические условия.

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». Для реализации программы требуется не менее 2 плавательных дорожек.

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

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

Техническое оснащение занятий

Практика: Бассейн: Ласты, доски, калабашки, нудлы, пояс тормозной, пояс для аквааэробики.

Информационно – методические условия.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2010.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.
11. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

Список рекомендуемой литературы.

1. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
3. Н.Г. Храмова, Г.Г. Алексеева, А.А. Сараева. Культура семьи 2015г. Янушкявичюс Р.В., Янушкявичене О.Л. Основы нравственности.2010г.
4. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
5. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
6. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>
7. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>